

КАК ВЫЖИТЬ, ПИТАЯСЬ ФАСТФУДОМ

МАРТ
2008

Men's Health

**СЕКС ВЫСОКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ**

ПОБЕРЕГИ
СВОИ ПРОБКИ

**ЧУГУННАЯ
ГРУДЬ**

ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

ЕДА С ПОЛЬЗОЙ:

1. УХА СПЕШИТ
НА ПОМОЩЬ
2. ПЕЛЬМЕНИ-
РАЗЛУЧНИКИ
3. РАТАТУЙ
УЧИТ ЯЗЫКАМ

13

ВЕЩЕЙ
КОТОРЫЕ
НЕ ЛЬЗЯ
ГОВОРИТЬ
ВРАЧУ

Epidem.ru



ПОЛУЧИ ДЕВУШКУ ДАРОМ

ТЕОРИЯ. ПЛОЩАДКА.
ГРУППА РАЗБОРА



рекомендуемая
розничная цена
9,40 ГРИВЕН

Грачи на подлете

Для того чтобы накопить на зиму достаточное количество жира (примерно около 50 килограммов), медведь съедает до 700 килограммов ягод или до полутонны кедровых орехов. Температура тела медведя, находящегося в состоянии спячки, опускается на 5-7 градусов. Дыхание замедляется: после 5-10 вдохов наступает пауза до четырех минут. Пульс снижается до 10 ударов в минуту... Во время спячки организм медведя превращается в фабрику по вторичной переработке собственных отходов... В средней полосе Европы медведи выходят из спячки в марте. Они начинают есть только через две-три недели после пробуждения. Медвежьи палки... это вообще отдельная история.

Не буду пытаться провести параллель между состоянием спячки у медведей и некоторым замедлением процессов жизни и деятельности у людей: уверен, что многие наши читатели ни в какую спячку не впадали, а регулярно ходили в спортзал, не злоупотребляли, продвигались по служебной лестнице и так далее. Также не вижу смысла пересказывать краткое содержание мартовского номера Men's Health: он перед тобой. Просто, пользуясь случаем, хотелось бы напомнить: март, пора выходить из спячки, грачи уже на подлете и даже медведи уже проснулись... Это так, на всякий случай.



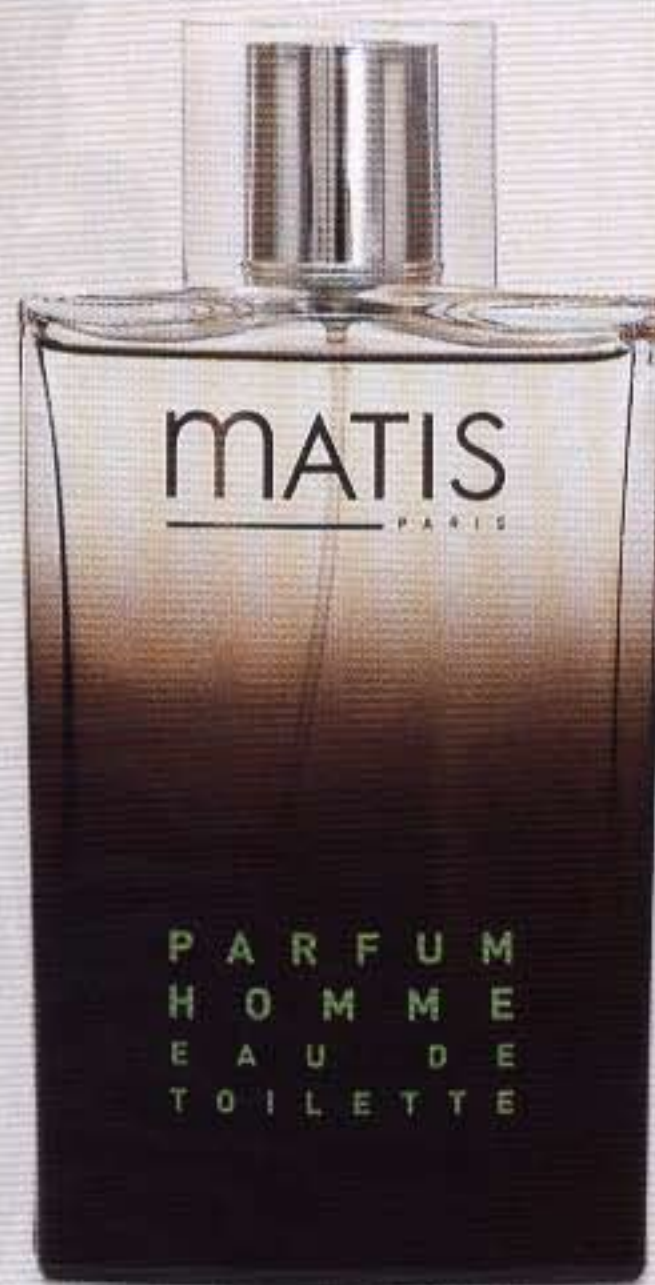
РОДИНА-МАТЬ ЗОВЕТ!

ПИСЬМО
МЕСЯЦА

За статью про секс со спортсменками — двойка. У меня жена — культуристка, и когда мы занимаемся сексом в догги-стайл, мне ни разу не приходило в голову, что передо мной мужик. Женщины, даже с нереально развитыми мышцами, очень отличаются от мужчин. Нормальные мужики это знают. Скорее я представляю неогнимо Родину-мать, или Терминаторшу-3. Однажды представил Маргарет Тэтчер, когда вспомнил, что ее называли “железной леди”. Моя жена такая: сталь с молоком. И про грудь вы хватили: у нее отличная грудь. Она у нее не отвисла до пояса, как у многих некультуристок, а ведь она родила уже двоих. Ну и самое главное! Все мужики в доме мне завидуют. Они рассказывают, как у их жен начинает брюхо появляться, талия пропадает, задница превращается в желе, и засматриваются на мою жену. Напоследок скажу, что женщина, которая занимается бодибилдингом, всю лишнюю энергию сбрасывает в зале, и лесбийские мысли и прочая феминистическая чепуха в ее голове не задерживаются. Вы просто, как и мои соседи, завидуете парням, у которых есть возможность любить таких женщин. А зависть — это плохо.

АЛЕКСАНДР

МН: Ты, Александр, более чем убедителен. Мы даже решили обязать автора статьи о сексе со спортсменками познакомиться с настоящей культуристкой и проверить твои аргументы на практике. Приз — туалетная вода **MATIS PARFUM HOMME** — твой.



ДЕВАХУ НА ОБЛОЖКУ!

Доброго времени суток! Купил последний номер МН. И вот как-то вечером моя девушка долго сидела в туалете. Когда вышла, я спросил: “Почему так долго?” Ответ не был неожиданным — она читала МН. Когда я сказал ей читать свои журналы, она ответила, что они не интересны, там одни тупые истории, а тут каждая статья интересна. И тут-то мне в голову пришла мысль. А почему бы вам не сделать журнал для девушек? В чем фишка? В том, что менять содержание не нужно: вы меняете только обложку, а все, что внутри, оставляете. Скажем, он будет называться Women's Health. На обложке — жаркая девушка. Я думаю, вы не только поднимете свой рейтинг, но и денег заработаете. Процент от продаж — мой, ок?

АНТОН Т

МАСКИ СНЯТЬ — И В КОЙКУ

Я помню, кто-то прислал вам письмо по поводу того, что он (читатель) уже женат, имеет детей и ему неинтересно читать про то, как быстро и без проблем заставить девушку в койку, и вы, кстати, написали для таких, как он, “9 месяцев”. Мне 17 лет, и я тоже хочу читать что-то, интересующее меня. Хочется услышать новое от вас о себе.

И еще, у меня сложилось такое впечатление, что вы, редакторы, очень стеснительны и замкнуты, поскольку на мое письмо по поводу ваших фотографий в журнале вы никак не отреагировали. Вы уж проявите уважение к читателям и “снимите маски”, ведь, общаясь с вами, я хочу хоть иногда видеть своих собеседников.

ДИМА

ВЕСТНИКИ РАЗЛУКИ

Как-то раз я отправился на свидание и решил подарить девушке скромный букет из трех желтых роз. После этого наши отношения начали резко портиться и мы расстались. Из-за этих цветов. Она так и сказала: “Если бы не эти желтые розы, мы были бы вместе”. Не могли бы вы написать, какие цветы дарить, чтобы показать свою преданность, страсть, верность?

МАСЛОВ ЮРИЙ

ГЕТЕРОПОЛИТЫ ГРЯДУТ

Здравствуй, МН! Рад, что здравый смысл все-таки победил и вы взглянули в сторону гетерополитов. Однако сами вы неисправимые метросексуалы и пишете для своих же братьев. Какой вы сделали подарок автору письма месяца того же январского номера журнала, в котором статья “Новые

мужские правила”? Правильно, это была омолаживающая сыворотка для глаз и матирующая маска, выводящая токсины... Аж плохо стало, пока выговорил вслух! Истинный мужик должен быть чисто вымыт, аккуратно побрит, одет, как того требуют обстоятельства, и пахнуть дорогим ароматом. Остальное — перебор! А что на ваших страницах? У вас все поголовно повернуто на груминге, поиске новой косметики, подсчете калорий и фанатичному поиску пищи с полезным холестерином и омега-3 кислотами. Как-то это все не очень стыкуется с внутренним уставом гетерополитов. Раз уж заикнулись о нормальных мужиках, так и пишите для этой аудитории, а не для фифочек, которые спать не лягут без “пятиэтапной вечерней маски”.

ИВАН

ШАНСОВ НЕТ

Здравствуй, мой дорогой MEN'S HEALTH! Хочу признаться тебе в любви, потому что влюбилась в тебя с первой строчки. Ты запал в мое сердце, затронул мою душу, обольстил и не отпускаешь уже много месяцев. Я поражена твоими откровениями, мне нравится твой дизайн и многое другое. Я понимаю, что это журнал мужской, но читать его люблю больше, чем женские. Мне кажется, что в тебе просто больше правды. Хочу рассказать тебе о своей проблеме. Мне 26 лет, я симпатичная блондинка с хорошей фигурой. Работаю в офисе испанской фирмы в Украине. Все у меня нормально: и работа нравится, и зарплата хорошая, и коллектив супер. Вот только в личной жизни у меня такое творится... Я влюблена, но люблю того, кого любить нельзя. Да, я люблю своего шефа. Он стал моей музой, моим идеалом мужчины, моим талисманом. Я смотрю на него как на божество, а он ничего не знает. Он не знает о том, как каждый вечер я ложусь спать с мыслями о нем, как каждое утро просыпаюсь и быстро бегу на работу, чтоб хотя бы увидеть его. Он испанец, он намного старше меня, и, самое худшее, он женат. Я никогда не смогу ему открыться. Я знаю, что я обречена,

что у меня нет никаких шансов, но тем не менее люблю, как никогда в жизни, и не знаю, полюблю ли когда-нибудь кого-нибудь так, как его. Остается только надеяться, что вы опубликуете мое письмо, он купит этот журнал, прочитает и тогда узнает, кто его любит больше всех на свете.

SVETA GUBENKO

МОРЖ И ДЕВУШКА

Недавно, отдыхая с друзьями на природе, вблизи естественного водоема я увидел несказанно поразившую меня картину. Молодой человек, пришедший с девушкой, вдруг принялся раздеваться, а раздевшись до плавок, вошел в воду и поплыл. Мы с друзьями так и застыли с открытыми ртами. Через некоторое время он вернулся на берег, где его ждала девушка с секундомером. Он вытерся, оделся, и они ушли. До этого я слышал о моржах, но никогда не видел их вживую! Хотел бы прочесть в любимом журнале о них поподробнее и узнать, какие существуют программы закаливания, особенно для начинающих.

ДМИТРИЙ

Евгений Крузенштерн



Привет, дорогой журнал! На днях я никуда не ехал, ни в автобусе, ни в трамвае, а просто сидел на диване и размышлял о переезде как явлении жизни. Я давно заметил, что если рассуждать о какой-нибудь чепухе как о явлении, то рассуждается намного лучше.

Надо сказать, о переезде я задумался не просто так, а в силу жизненных об-

стоятельств. В частности, в ближайшем будущем я планирую перебраться из города Б. в город К. — тот самый, что культурная столица. Я однажды уже был в городе К., но ничего определенного про него сказать не могу, потому что по культурной столице в тот день ударил мороз, и я от холода спрятался в каком-то музее. В музее мне понравилось, особенно пышные барышни на гигантских полотнах. От них становилось теплее.

Около метро бродил мужик с обезьянкой на поводке и призывал фотографироваться на память. От мороза и влажности борода у мужика покрылась инеем, отчего он удивительным образом стал похож на обезьянку. Схожести добавляла легкая досада на физиономиях: и мужик, и зверь с удовольствием бы сожрали какого-нибудь упитанного туриста, если б не работа. Ночью в гостиничном номере с неработающим телевизором потекла батарея. Я спустился на первый этаж с намерением закатить грандиозный скандал. Выслушав меня, дежурная неожиданно спросила:

— У вас найдется сто гривен?

— Какие сто гривен! У меня в номере вода и холод! Скоро там можно будет кататься на коньках!

— Возьмите себя в руки и не кричите, — строго сказала дежурная. — У нас принято быть вежливыми. Я переведу вас в другой номер. Он стоит дороже на сто гривен.

— Ничего я не буду платить, — заявил я. — А еще я подам на вас в суд. И поеду за ваш счет лечиться в санаторий!

— Хорошо! — вздохнула дежурная. — Я переведу вас в другой номер совершенно бесплатно. Только заплатите пятерку.

— Пять гривен-то за что!? — не вытерпел я.

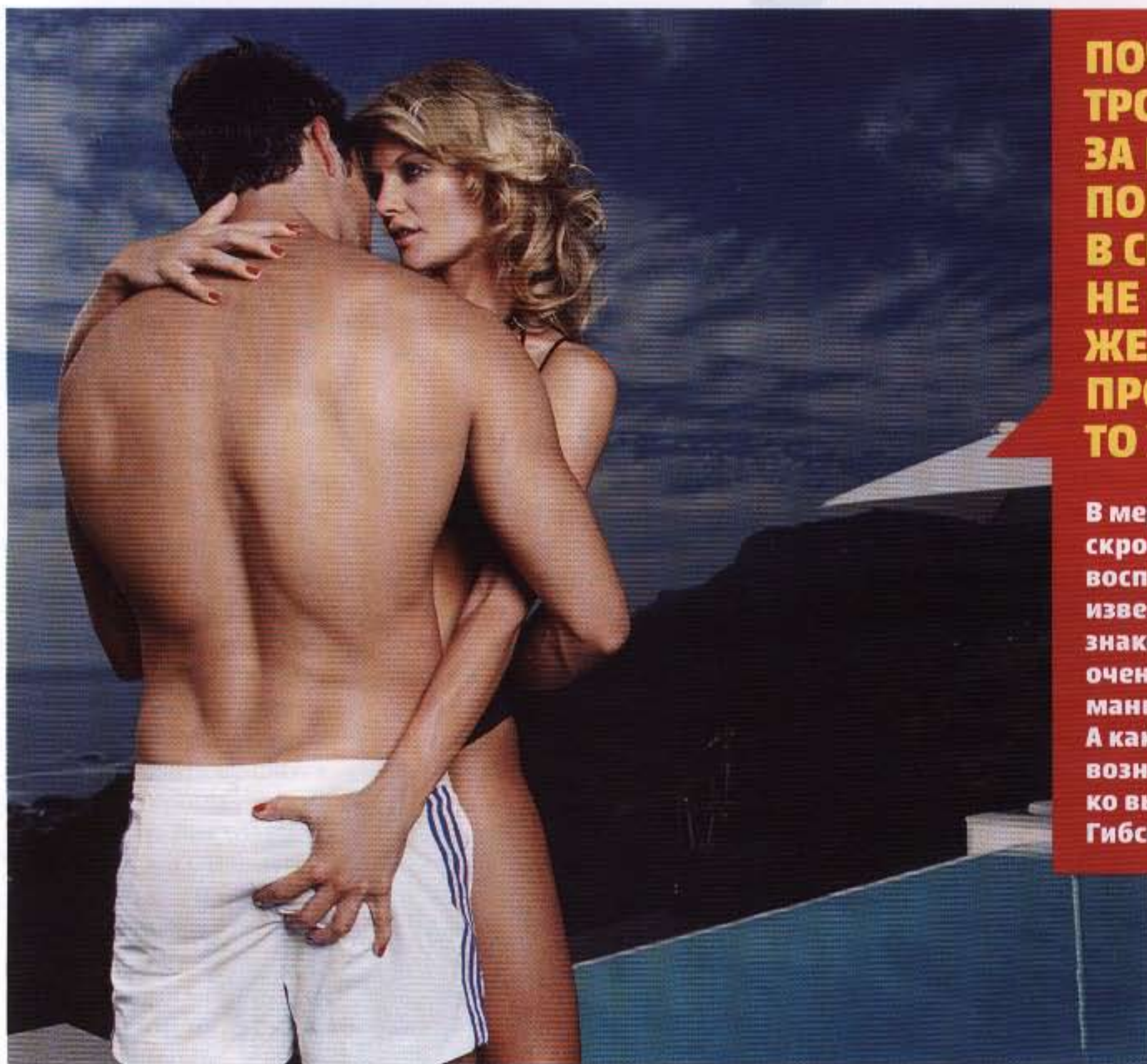
— За телефон. В номере телефон.

Телефон мне был не нужен, но спорить не хотелось. Аппарат, кстати, действительно оказался в номере. И даже работал — правда, только по внутренней сети. К примеру, можно было позвонить шеф-повару гостиничного ресторана и спросить, завезли ли свежих устриц.

Впрочем, через два дня я уехал в город Б.

Прошло несколько лет, я переезжаю в культурную столицу и испытываю, надо сказать, странное чувство. Что хотел мне сказать тогда город К., чему такому важному научить всеми этими неработающими телевизорами и бесполезными телефонами? А потом я вспоминаю, как вернулся в город Б., вышел к остановке — а там молодой человек лет десяти стоит в коньках на тополиной ветке и крикает, как утка. И уж если разбираться, что мне хотел сказать этим город Б., то можно и вовсе с ума сойти. Так что нечего.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



ПОЧЕМУ МНЕ ОХОТА ТРОГАТЬ ДЕВУШКУ ЗА ГРУДЬ И ЗА ПОПУ, А ДЕВУШКИ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, НЕ ОСОБО ГОРЯТ ЖЕЛАНИЕМ ПРОДЕЛАТЬ С НАМИ ТО ЖЕ САМОЕ?

ЛЕНАР

В меру своей природной скромности. А иногда даже воспитанности. Да будет тебе известно, что девушки при знакомствах с мужчинами очень часто обращают внимание на их филейную часть. А какие мысли у них при этом возникают, известно только высшим силам и Мэлу Гибсону.

Когда бегаю, особенно во время игры в футбол, сводит голени. Может, оттого, что давно не занимался?

ПАХАНЧИК

Типичная проблема большинства бегунов. Мышцы голени используются слишком часто, оттого хронически не выходят из состояния ненормальной укороченности. В такой ситуации, благодаря увеличенной площади взаимного перекрытия миофиламентов, для полного сокращения мышц нужно всего небольшое усилие — оттого и судороги. Ясно? Короче, чтобы избавиться от этого, регулярно включай в программу тренировок стретчинг мышц голени и бедра в целом.

Какие преимущества имеет моющий пылесос по сравнению с обычным и какой порекомендуешь?

ДМИТРИЙ

Представь, что ты не стираешь свою одежду, а просто выбиваешь время от времени из нее пыль. Наверняка большая часть грязи будет оставаться нетронутой. Именно так происходит после уборки простым пылесосом. И как раз из-за этого раньше выносили ковры на снег — получалось некое подобие стирки. Моющий пылесос позволяет промыть волокна коврового покрытия на всю глубину: раствор под давлением подается на загрязненную поверхность и тут же всасыва-

ется обратно вместе с грязью. Второй плюс моющих моделей — возможность собрать разную воду. Эта его способность очень пригодится, если вдруг протечет стиральная машина или произойдет еще какое-то местечковое наводнение.

Что такое джелкинг? Работает ли?

ПЕТЯ

Джелкинг (иначе "доевание") — одна из тех древних техник, которые использов-

лись на протяжении веков различными племенами и культурами по всему миру. Предполагается, что это наиболее эффективный метод увеличения пениса, который представляет собой растягивающие упражнения. Таких техник на самом деле множество. У каждого народа — своя. В основе же лежит общая идея "доевания". Чтобы приступить к той или иной технике, сперва ознакомься со всеми вариантами джелкинга и выбери подходящий для себя.



Как лучше тренироваться с отягощениями с пониженным АД? Правда, что люди, занимающиеся регулярно, имеют в среднем более низкое АД, чем "обычные"?

ДЕНИС

Не совсем. Правильно дозированные нагрузки нормализуют давление — повышенное понижают, пониженное наоборот. А регулярно поднимающие железо могут вполне страдать и гипертонией, особенно если весят и поднимают много (но это скорее про спортсменов). В целом гипотоники обладают довольно вялыми физическими характеристиками, так что их просто нужно беречь немного больше.

Что сексуальнее — объем или рельеф?

ТИМУР

IQ!

Хочу купить себе стильную шляпу, но, говорят, они уже не модные, правда ли это?

АНПЕР

Шляпа — вещь очень знаковая, но в наступающем сезоне дизайнеры обошли ее стороной и в свои коллекции не включили. Сейчас этот аксессуар — составляющая образа супермачо. Если ощущаешь себя гангстером-модником — вперед, за шляпой!



Baldessarini

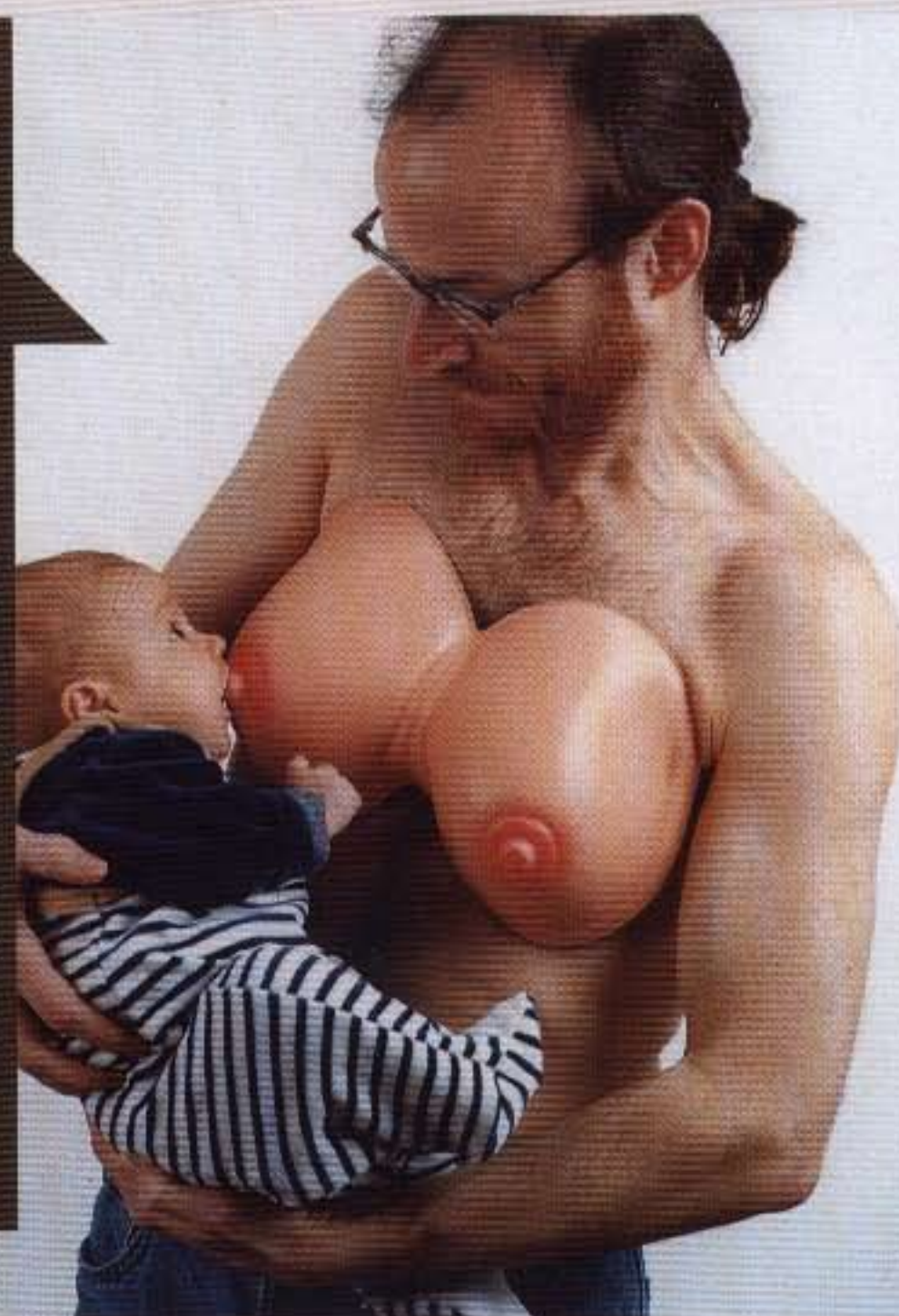
с Ритой Катьер



ЧТО ДОЛЖЕН ИМЕТЬ, ЗНАТЬ И УМЕТЬ МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ СКАЗАЛ СВОЕЙ ПОЛОВИНКЕ: "ЛЮБИМАЯ, Я ХОЧУ РЕБЕНКА! КРАСИВОГО, КАК ТЫ, И УМНИЦУ, КАК Я!"?

МАЙКЛ ГОЛЫЙ

Иметь: половинку, стабильно высокий доход, просторную жилплощадь и устойчивую психику. Знать: математику, ОБЖ, биологию, химию, основы теологии, родной язык и литературу, иностранный язык, джиу-джитсу и правила работы с Windows XP. Уметь: мало спать, считать, читать вслух, готовить манную кашу, стирать, мыть полы, менять памперсы, писать сочинения, пришивать пуговицы, мастерить скворечники, снимать кино и переносить без жалоб высокочастотный ор. И еще учесть, что для красивого и умного ребенка нужен соответствующий генофонд.



Как женщины относятся к мужским неудачам в постели?

ДИМА

Спектр их чувств варьируется от равнодушно-циничного до искренне сочувствующего "не расстраивайся, ты устал, все получится позже". Некоторые впадают в паранойю ("Все дело во мне") или бешенство. Все зависит от адекватности женщины и ее отношения к мужчине.

Начал встречаться с бывшей. У нее есть ухажер, они довольно долго вместе. У меня с ней только секс, но чувствую, что снова влюбляюсь. Стоит ли продолжать встречи?

МР.Я

Если тебе приятно регулярно делить ее с другим членом — бог в помощь. Дело-то житейское. Только учти, что при таком развитии событий тебя

ждет сперва война за возвращение Аляски, а потом перспектива стать роганосцем, как ее нынешний бойфренд. Девушка, у которой для "любви" и для секса предусмотрены разные игрушки, — лживая сучка. Вдруг у нее еще третий имеется, для садомазо? Беги от этой бывшей, если уважаешь себя и свое здоровье.

Гигиенично ли лазить пальцами туда? Ну, чтобы, например, постимулировать точку G?

АРК

Ты, Арк, залез бы лучше на "Яндекс" и вбил в строку поиска словосочетание "сексуальная гигиена". Ну, чтобы, например, постимулировать серое вещество.

Встречался с девушкой год, все было ОК. Недав-

но она заявила, что мы расстаемся, так как она меня недостойна. Это прихоть, проверка или что-то другое?

СЕРГЕЙ

Это, Серега, тупая отмазка. Лучший способ максимально безболезненно порвать с человеком — возвысить его, уничтожая себя. Расставайся без раздумий, даже если это была проверка чувств и желание вырвать комплименты или уверения в вечной любви. В мире мало людей, искренне считающих себя ничтожествами, девушка явно лукавит. Такое поведение недопустимо даже для школьницы. А если она потом вдруг назад попросится — не пускай ни в коем случае. Трусливая закомплексованная глупышка, которой она себя выставляет, тебя действительно недостойна.

После сильного стресса болела левая рука, в чем могла быть причина?

ИГОРЬ, 23 ГОДА

Я бы на твоём месте прокон-
сультировался с невропатоло-
гом и кардиологом. А для нача-
ла все равно надо сходить к те-
рапевту, который посмотрит
тебя и даст направления к нуж-
ным специалистам.

Хочу красивые шраги! Есть ли еще способы их увеличить кроме подь- ема гантелей вращающи- ми движениями?

ДЕНИС

Смешно.

1. Денис, шраги — это упражне-
ние, выглядит как пожимание
плечами в момент удержания
отягощения.
2. Красивые от них могут быть
трапеции, вернее, верхняя
часть трапециевидной мышцы,
расположенной выше лопаток
и достигающей до затылка.
3. Вращательные движения при
выполнении шраг запрещены
— это опасно для плечевых сус-
тавов. Движение должно про-
исходить только по вертикаль-
ной оси — строго вверх и вниз.

На 30-летие друзья по- дарили Tissot. Всем хо- роши, но с одним девай- сом не могу разобрать- ся. Для чего шкала на ци- ферблате с надписью Tachymetre с делениями от 0 до 400 и как все это использовать?

ЛИПАТНИКОВ АЛЕКСЕЙ

Это тахиметрическая шкала.
Ее можно использовать для
того, чтобы измерить среднюю
скорость на каком-то участ-
ке пути. Пожалуй, единствен-
ная польза, которую она может
принести обычному человеку,
— скрасить скучную поездку
в поезде: увидел километро-
вый столб — запускай стрел-
ку Tachymetre, когда увидишь



КАКИМ ОБРАЗОМ МАКСИМАЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ТОРС ПРЕДЕЛЬНО БЫСТРО?

ВЛАДИМИР

А зачем? Вообще все манипуляции
с собственным организмом, которые
проводятся "предельно быстро", ни
к чему хорошему не приводят. Физичес-
кую нагрузку (умственную, кстати, тоже)
надо дозировать и если наращивать, то
постепенно. Иначе только навредишь.

следующий столб — на цифер-
блате будет скорость, с кото-
рой ты едешь. Короче, это спи-
дометр на руке. Все бы хоро-
шо, но столбы у нас ставят по-
разному. Так что против наших
реалий пасуют даже швейцар-
ские часы.

Можно ли заметно изме- нить форму мышц или чем природа наградила, то и останется?

МИГУЛЕВ АЛЕКСЕЙ

Считаю, что можно. Этому есть
даже вполне обоснованное объ-
яснение. Известно, что от физи-
ческих нагрузок, тем более си-
лового характера, мышцы укоро-
ачиваются. Учитывая тот факт,
что разные упражнения создают
тяговые усилия под разными уг-
лами, определенно можно воз-
действовать на форму мышц та-
ким образом.

Можно ли после трени- ровки посещать сауну и сколько времени сле- дует воздерживаться от пищи?

РУСЛАН

Посещать сауну можно, но
только очень короткими захо-
дами, минут по пять. А возде-
рживаться от еды после трени-
ровки вообще незачем, неза-
висимо от целей.

Где-то читал, что подтя- гивания за голову нужно выполнять с прямым кор- пусом и ногами. А в мо- ем зале низкий турник, и я делаю с подогнутыми. Ничего?

АНТОН

Почитай лучше вот это: подтя-
гивания за голову выполнять
нельзя. Это травмоопасно и ни-
чего хорошего не несет.

Если стоит на всех, а на свою девушку нет, что делать?

ЕВГЕНИЙ

Менять девушку. Не стоит му-
чить ни ее, ни себя.

Какой стиль одежды самый сексуальный?

МАГОМЕД-РАСУЛ ШЕЙХОВ

Ты удивишься, но единого сек-
сотипа нет. Для одних белая ру-
башка и галстук — эротичес-
кий манок, для других усы или
джинсы в обтяжку. Есть неко-
торые вещи, которые считаются
эротичными: обтягивающие,
например, или черного цвета.
Кожа, материал агрессивный,
всегда считалась признаком
брутального мачизма. Но как
минимум защитницы животных
тебя не оценят.

Если девственница (!) испытывает оргазм (от петтинга, куннилингу- са), не навредит это ей?

И.

Ага, умом может тронуться...
от счастья.

Правда ли, что секс без презерватива улучша- ет какой-то обмен? Хочу заниматься со своей де- вушкой без презерватива! Чем это чревато?

НИКОЛАЙ

Действительно, есть мнение, что
при нормальном половом акте
вещества, содержащиеся в спер-
ме (белки, гормоны, соли), всасы-
ваются в стенки влагалища, по-
падают в кровь и улучшают об-
мен веществ у женщины и даже
способствуют профилактике не-
которых болезней, в том чис-
ле и злокачественных. Так ли это
на самом деле, сказать сложно,
нужно анализировать междуна-
родную научную литературу. За-
ниматься сексом без презерва-
тива со своей девушкой ты мо-
жешь без опаски, если вы абсо-
лютно доверяете друг другу.

СПЕЦИИ ■ АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЗНАНИЕ ■ ДОСУГ ■ ФИНАЛ ■

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ
В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ | 03.08

под редакцией Ивана Глушкова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Владимир Акимов, Владимир
Винтер, Павел Горбачев, Олег
Горшков, Владимир Камаев,
Григорий Колядин, Антон
Комлев, Галактион Храпцов-
Ячнев, Татьяна Шкондина,
Владимир Пахолук,
Дмитрий Куц

**В ЭТОМ МЕСЯЦЕ
В ПОЛЕ НАШЕГО
ЗРЕНИЯ ПОПАЛИ
ЖЕНСКИЕ
ОРГАНЫ ЗРЕНИЯ.
ВОТ РЕЗУЛЬТАТЫ
НАШЕГО ОБОЗРЕНИЯ:**

НУЖНО

Смотреть девушке в глаза как можно больше и чаще — чтобы доказать свою честность и искренность.

Смотря в них, чуть щуриться. Это инстинкт — широко раскрытыми глазами животные смотрят только на жертву.

Целовать девушку около глаз, особенно когда она плачет. Без комментариев.



Трогать и облизывать их — это не очень приятно, а временами даже больно.

Заниматься сексом в очках — помнишь анекдот про гинеколога и трактористов?

Если все предыдущие правила имеют исключения, то это — нет. Эякулировать девушке в глаза нельзя ни под каким предлогом. Целься лучше.

НЕЛЬЗЯ



НЕРАЗУМНОЕ ЛИБИДО

Наибольшего пика мужская сексуальность достигает обычно в утренние часы, а женская — около 5-6 вечера. Говорят девушки: что может побудить их заняться сексом с утра пораньше.

● **Рита, 25 лет, менеджер в турфирме:** "Упорство партнера".

● **Ольга, 21 год, журналист:** "Если меня как-то эротически разбудят, чтобы я почувствовала ласки мужчины уже в полусне. Или же если с вечера дело было недоделано".

● **Женя, 24 года, программист:** "Мужчина, вышедший из душа, мокрый и вкусно пахнущий!".

● **Светлана, 24 года, продюсер, трудоголик:** "Я с утра обычно очень плохо помню, как меня зовут. Так что ничего, наверное. Ну разве что если ко мне придет с утра Робби Уильямс".

● **Маша, 18 лет, студентка:** "Побудка в виде секса вполне может вылиться в просто секс. Тут главное — не опоздать на лекции".

● **Сабина, 23 года, художник:** "Почти ничего. Секс по утрам — это кошмар почти во всех случаях. Утром надо пить чай, есть йогурты и просыпаться".

● **Антонина, 28 лет, театральная критик:** "Осознание того, что это выходной день и не надо бежать на работу. А еще — сильная влюбленность".

● **Галя, 26 лет, продавец в бутике:** "Завтрак в постель. Например, килограмм креветок".

ТАНЕЦ ПУМ-ПУМ

Гениальное изобретение ямайских тусовщиков. Помня о том, что танец — действие само по себе сексуальное, они решили убрать все лишнее, оставив собственно один секс.

Танцевать пум-пум нужно так:

1. Поставить энергичную ритмическую музыку, лучше всего рэгги.
2. Девушки выходят в центр танцевального зала и принимаются трясти ягодицами, как это принято в классических хип-хоп-танцах.
3. По очереди молодые люди подходят (обязательно пританцовывая) к девушкам сзади и имитируют фрикции — все, разумеется, надо делать ритмично и красиво, не забывая об обычных танцевальных движениях.
4. Постоянная партнерша в таком танце — нонсенс. Чем чаще мужчины подбегают к разным девушкам и чем слаженнее эта беготня выглядит — тем лучше.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ "Посадка сахарного тростника"

Найди длинную скамейку, возьми девушку за ноги, прижмись лбом к ее ягодицам, и так иди вдоль этой скамейки. Она руками по ней, ты ногами рядом.



"Окучивание батата"

Совершай фрикции не только в направлении половых органов партнерши, а воздействуй всю тазобедренную область. В идеале ты должен начинать движения, едва соприкоснешься с какой-либо частью ее тела.



"Большая мама"

Девушка должна быть крупнее тебя. Она становится к тебе спиной, нагибается. Ты присаживаешься на корточки, подпрыгиваешь и пытаешься совершить в прыжке хотя бы одну фрикцию.



<http://zombies.kalleboo.com>

com/ – симулятор захвата города ордой злобных зомби. Алгоритм программы (довольно примитивный) подробно расписан на этой же странице. Читая его, понимаешь, что, в принципе, все написанное там верно. “Увидев опасность, люди паникуют и убегают”. В большинстве случаев зомби в этой программе побеждают.



<http://ldd.lego.com/> – онлайн-конструктор "Лего". Наверняка в детстве у тебя был одноклассник, у которого этого лего был целый ящик, в то время как ты довольствовался жалкой пожарной машинкой, а то и вовсе рыцарем на коне. Пора взять реванш. Если ты и есть тот одноклассник – тем более открывай сайт, вспомнишь беззаботное детство. Не забудь только коробку с дефицитными пирожными и пепси.



В женский месяц поговорим о женском приборе. Стопроцентной уверенности у нас нет, но, скорее всего, скалка была одним из первых предметов, появившихся в пещере доисторического человека — зачем мять тесто руками, если можно раскатать его слегка облагороженной палкой.

копалкой. Да и надо же чем-то воспитывать мужа, пропившего последнюю мамонтовую тушу! Таким образом, помимо основной функции, еще с древних времен у скалки обнаружилась дополнительная – приближать далекий и манящий день вождеденного полового равноправия.

Скорее всего, именно наблюдая за раскачиванием теста (или избиением пьяного мужа), какой-то безымянный гений додумался приспособить к скалке сверху пару досок, прикрепить всю эту конструкцию к быку или коню и покатить в соседнюю деревню с барабаном. Но просто барабанить, пусть даже на телеге, неинтересно. Мы подо-

зреваем, что первые духовые инструменты, предки современных флейт и геликонов, — это аккуратно просверленные и пропиленные скалки. Неслучайно японские самураи, когда им запретили носить мечи, решили использовать как оружие флейты. Исследования по поводу связи скалок с изобретением водопровода и строительством домов из бревен в северных и северо-восточных регионах Евразии продолжаются.

Дрочёна

Заходя в дом, первым делом скажи это слово своей девушке. Если она девушка хорошая, дроздёна – большой лепешкообразный народный омлет с крупой и картошкой – появится перед тобой в мгновение ока.



Вилли-вилли

Знать, что это такое, нужно каждому, кто задумал провести новогодние праздники на берегу Тиморского моря. Именно из-за вилли-вилли — ураганов, активизирующихся в новогодний период, — делать этого не стоит.



Луло

Известен также как то-
ронха, наранхилла, увил-
ла и киа-тон-то – латино-
американский фрукт, похо-
жий на шероховатый желтый
помидор. Не бойся странных
названий и ешь – в нем мас-
са фосфора и витамина А.





1

МАХИ НОГОЙ ВПЕРЕД

Энергично и сильно, насколько позволяет растяжка.



2

МАХИ НОГОЙ НАЗАД

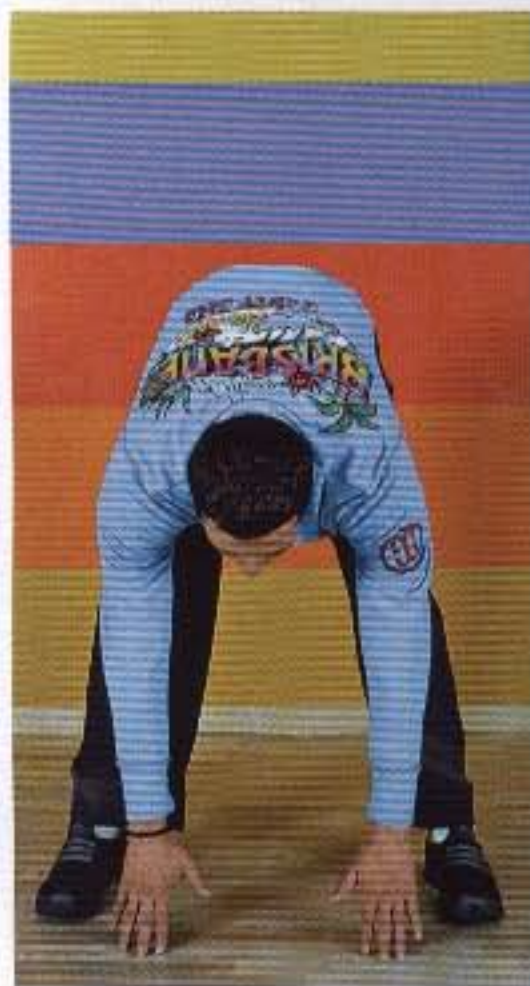
Для лучшего эффекта можно помогать себе корпусом.



3

НАКЛОНЫ

В первом наклоне опускаем руки перед собой, во втором — точно между ног, в третьем — пытаемся максимально отвести их назад. И так по кругу.



4

МАХИ ПРЯМЫМИ РУКАМИ

Сильно и энергично вращаем прямыми руками, чтобы кулак налился свинцом.



5

МАХИ СОГНУТЫМИ РУКАМИ

Вращаем рукой от локтя, предплечье при этом неподвижно.



6

ВРАЩЕНИЯ СТОПОЙ

Ставим ногу на носок, вращаем пяткой сначала в одну, затем в другую сторону.



КАКОВ АРТИСТ

Андрей Мерзликин — человек энергичный: и в театре играет, и в кино снимается, например в новом фильме “Качели”. Понятно, что без ежеутренней зарядки ему никуда. Ниже — специальная индийская разминка от актера Мерзликина.

Главное в этих упражнениях — регулярность выполнения. Начинать можно с 10-15 повторов, постепенно довести это число до 50. При желании первые два упражнения можно делать, опираясь на стену, стол, стул и так далее. Все упражнения, кроме третьего, выполняются по очереди сначала одной, затем другой конечностью. Зарядку можно дополнить отжиманиями и скручиваниями пресса.

В РОЗЛИВ

Какой чай лучше всего пить после еды?

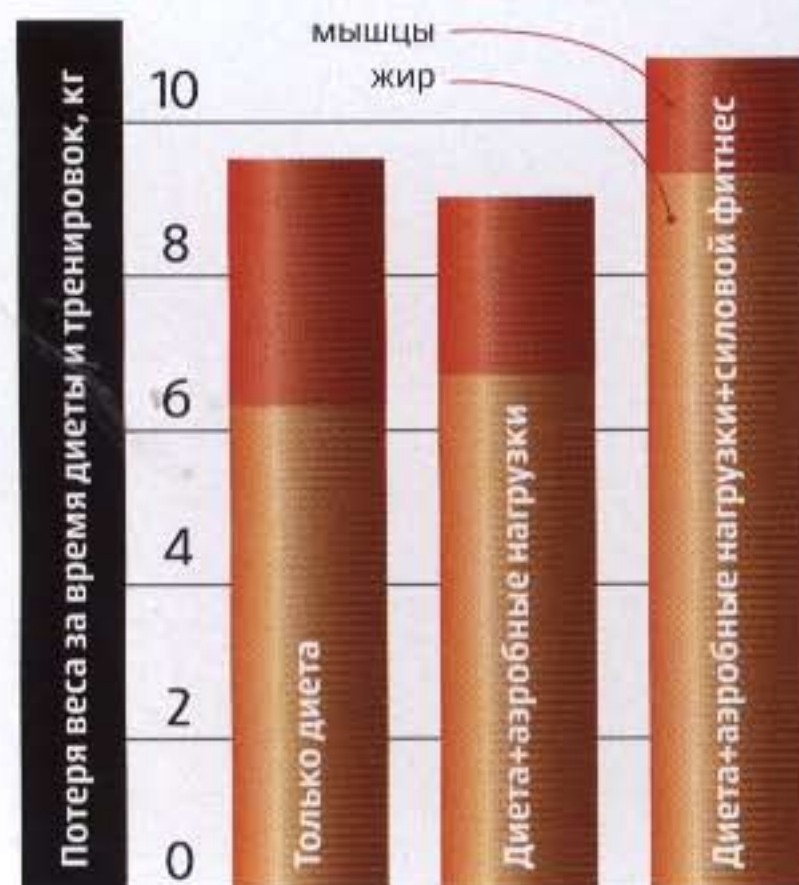
СТАНИСЛАВ

Ученым, исследовавшим полезные свойства мяты, хочется пожелать спокойного сна и отсутствия пробок на дорогах. Потому как чай с мятой, оказывается, не только способствует сну (что немаловажно после ужина), но еще и расслабляет мышцы желудка, позволяя еде быстрее и эффективнее перевариваться. Также, пользуясь случаем, хотим пожелать налоговых проблем и плесени в ванной изобретателям поила под названием Ice Tea.



ГАНТЕЛИ ЖГУТ

Наш организм худеет с крайней неохотой. Лучше он сожжет невкусные мышцы, чем сытный и аппетитный жир. Чтобы его обмануть, одной диеты мало. Нужны гантели и этот график.



Умятые ручки

Чтобы моментально взбодриться перед ответственным делом, используй специальный стимулирующий массаж рук.

3. ЧЖУН-ЧУН

Массируй точки поочередно на правой и на левой руках, положив их на стол ладонями вниз.

1-2. ШАО-ЧУН И ШАО-ЦЗЕ

Надавливай на две точки одновременно не больше трех минут.

4. ХЭ-ГУ

Массируй так же, как и точку чжун-чун.

5-6. ШАО-ФУ И ЧЖУН-ЧЖУ

Разминай точки одновременно большим и указательным пальцами другой руки.

7. Вай-гуань

С этой точкой обращайся так же, как и с чжун-чун (3).



В НОЧНОМ

Хорошая, благодатная штука — сон. И сердце бьется медленнее, и дышится свободнее, и одеяло как вигвам. Только вот мозг жалко: ему-то приходится, как обычно, отдуваться за всех.

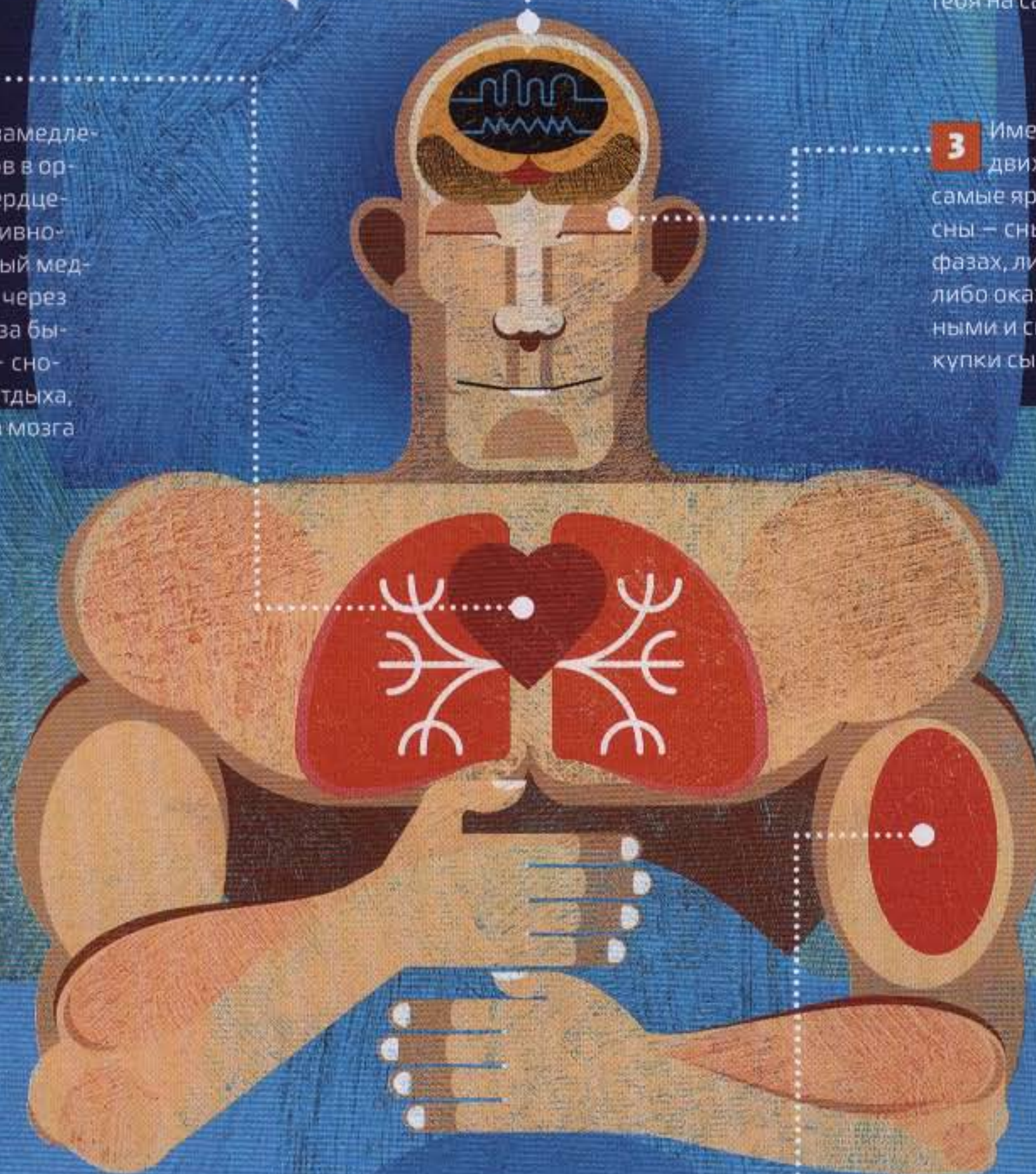
1 Сон начинается с замедления всех процессов в организме, в том числе сердцебиения и мозговой активности — это так называемый медленный сон. Примерно через 90 минут наступает фаза быстрого движения глаз — снова, после первичного отдыха, активизируется работа мозга и сердца.

2 По сути своей сон — это восприятие областями мозга, ответственными за зрительные и слуховые образы, накопленной за день информации, которую мозг анализирует, сортирует, сохраняя полезные данные и стирая ненужные. Вот и оправдывайся теперь, что для тебя на самом деле важно.

3 Именно в фазе быстрого движения глаз мы видим самые яркие и фантастические сны — сны, увиденные в других фазах, либо не запоминаются, либо оказываются однообразными и скучными, вроде покупки сыра в магазине.

4 Почти 15% наших снов — эротические, просто мы далеко не все запоминаем. Эрекция (и увлажнение влагалища у женщин) происходит несколько раз за ночь — как из-за снов, так и просто профилактики ради.

5 Даже если во сне ты удираешь от толпы милиционеров-мутантов или швыряешь корзины с несвежим бельем из окон — не стоит беспокоиться за физические проявления этих снов. Твой мозг выделяет глицин, который парализует мышцы и не дает им реагировать на случайные команды того же мозга.





Основы каши

Нет нужды доказывать, что патристический гарнир — каша — куда лучше буржуазной картошки фри. Осталось выяснить: из чего именно эту кашу варить?

1 ЭТАП

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Манная и пшеничная крупы полезны не для всех. Пшеника нежелательна при заболеваниях органов пищеварения. Манка содержит клейковину (глютен). Примерно 15% людей в мире обладают повышенной чувствительностью к глютену — у них

начинаются проблемы с пищеварением, аллергия, боли в связках.

- Гречневая
- Овсяная
- Гороховая
- Кукурузная
- Перловая
- Рисовая

2 ЭТАП

ПРОСТОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гороховую надо варить до 1,5 часов, кукурузную — постоянно помешивать. И в обоих случаях следить за уровнем воды. Это слишком долго и нудно.

- Гречневая
- Овсяная
- Перловая
- Рисовая

3 ЭТАП

ПРАКТИЧНОСТЬ

При всей полезности овсяная и перловая крупы не универсальны в кулинарии. Они с трудом сочетаются с мясными и рыбными блюдами.

- Гречневая
- Рисовая

4 ЭТАП

ПИТАТЕЛЬНОСТЬ

- Гречка
12,6 г белков
3,26 г жиров
54,3 г углеводов
335 ккал
- Рис
7 г белков
1 г жиров
73,2 г углеводов
330 ккал



ВЫБОР МН

Помимо высокого содержания белка гречка очень богата железом, калием, фосфором, медью, витаминами группы В и РР.
ПОБЕДИТЕЛЬ: гречка

ОФИЦИАНТ ЛУЧШЕ ДОКТОРА

Зачем идти в аптеку, если можно сходить в ресторан?

ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ ВМЕСТО КАРДИОЛОГА

Греки едят много свежих овощей, йогурта, сыра, заправляют все оливковым маслом и не налегают на мясо. В результате у молодого грека высок шанс стать древним без проблем с сердцем и сосудами.

КИТАЙСКИЕ БЛЮДА ВМЕСТО АНТИБИОТИКОВ

Имбирь — одна из основных китайских приправ — природный антисептик. Плюс опять-таки весьма антимикробный перец чили.

АМЕРИКАНСКИЙ ОБЕД ВМЕСТО ПРОТЕИНОВОГО КОКТЕЙЛЯ

Не «биг-тейсти» и прочие милкшейки, а настоящий фермерский ланч — сочный говяжий стейк с картофелем, фасолью и салатом. Энергия углеводов, витамины и много белка — все, что нужно качку.



ТАЙСКАЯ КУХНЯ ВМЕСТО ВИАГРЫ

Перец чили — один из сильнейших афродизиаков. В паре с большим количеством морепродуктов — отличный бонус для любителей романтического отдыха в Юго-Восточной Азии.

ЯПОНСКАЯ ЕДА ВМЕСТО ПИЛЮЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Ерунда вроде роллов с сыром и майонезом тут, конечно, ни при чем. Секрет японской кухни — низкое содержание жира, употребление сырых и вареных продуктов вместо жареных, маленькие порции.

ПИЦЦА И ПАСТА ВМЕСТО АНТИДЕПРЕССАНТОВ

Большое количество томатов, сырых и приготовленных, плюс много вина — простой и приятный секрет итальянской жизнерадостности.

Белые ночи

Сыр – отличное естественное снотворное. Британские ученые наелись разных сортов, а наутро рассказали о своих ощущениях.



Чеддер

Сны обычно краткие и не очень внятные, зато их много.

Способ применения и дозы:

4-5 доз за час до сна, с черным хлебом и пивом.

Бри

(или другая мягкая разновидность) Сны абсолютно психоделические. Один подопытный, обычно спящий как бревно, после дозы бри был во сне переводчиком на симпозиуме доbermanов-алкоголиков.

Способ применения и дозы: перорально, запивая легким красным или белым вином.

Рокфор

(или другой сыр с плесенью) Сны будут полны путешествий, приключений и знакомств, вероятно присутствие экзотических животных.

Способ применения и дозы:

3-4 куска принимать внутрь с инжиром или грушей и рюмкой портвейна.

Честер

Идеален для крепкого долгого сна. 75% подопытных спали безо всяких сновидений.

Способ применения и дозы: не реже раза в неделю, с крекерами и бокалом сухого красного вина.

КАЛОРИЯ

В этот раз выясним, чем лучше закусывать пиво.



МОРЕПРОДУКТЫ

Восполняют запас минералов, вымываемых с мочой.



КИСЛАЯ КАПУСТА

В ней масса антиоксидантов – польза для пищеварительного тракта.



СЫР

Белки и жиры нейтрализуют алкоголь, богат кальцием и калием.



КОПЧЕНОСТИ

Содержащиеся в них (и в пиве тоже) нитрозоамины вредны для пищеварения.



СОЛЕНОСТИ

Пиво – мочегонное. А соль задерживает воду в организме. Организм такие противоречия не понравятся.

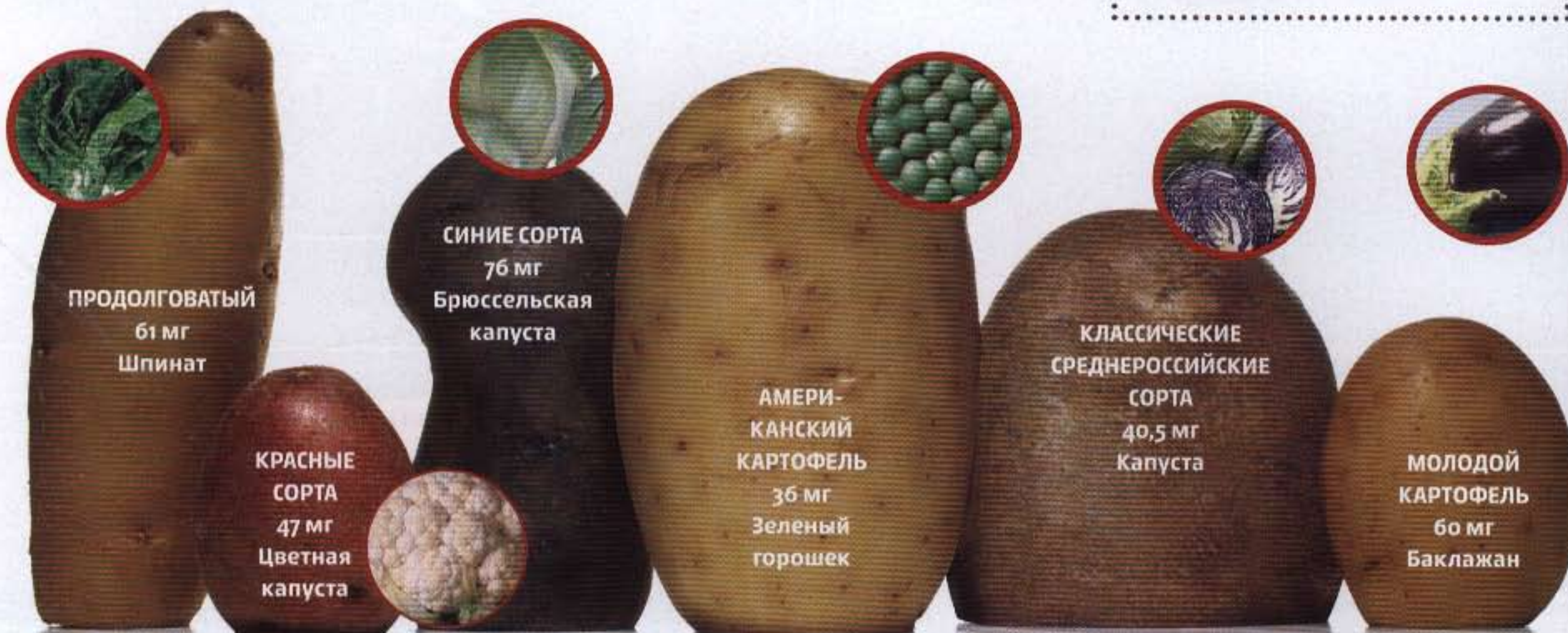


ОРЕШКИ

Как и пиво, сильно возбуждают аппетит.

СИНЕГЛАЗКА И ДРУЗЬЯ

Репутация американского корнеплода сильно подмочена картошкой фри и чипсами. Между тем по содержанию антиоксидантов на 100 г веса правильно приготовленный (запеченный или вареный) картофель ничуть не уступает другим овощам.



Рукоделие

Слушать собеседника совсем не обязательно — о своих намерениях он прекрасно расскажет жестами.

● **Обведение рта пальцами** (большой и указательный обводят линию рта сверху вниз) Человек только что пил воду. Зачем? Это тебе и предстоит выяснить на новом месте.

● **Потирание ладоней** Если в разговоре человек трет ладони быстро, то он сильно замерз. Возможно, в компании плохо топят. Нужна ли тебе такая работа? Медленное потирание рук говорит о склонности к садизму.

● **Сцепленные пальцы рук** В целом означают скрываемое разочарование или негативное настроение. Сцепленные пальцы и поднятые руки на уровне лица почти не оставляют надежды договориться с человеком на твоих условиях.

● **Потирание затылка** (рука трет ладонью затылок и шею) Свойственен человеку в состоянии расстройства или гнева. Сейчас к нему лучше не обращаться ни с какими просьбами.



● **Демонстрация больших пальцев рук** (руки в карманах верхней одежды, брюк или на поясе, хорошо видны большие пальцы) Жест доминирования и уверенности в себе. У женщины он свидетельствует о сексуальной раскрепощенности.

● **Демонстрация запястья** Открытый жест, который говорит о желании понравиться. Заметил — сразу действуй!

● **Потирание века** (указательным пальцем проводят по нижнему веку) Говорящий проделывает это, когда лжет и боится смотреть тебе в глаза. Слушающий человек потирает веко в случае, когда чувствует неискренность, но старается не подать вида.

ОСТОРОЖНО, КРЫШКА ЗАКРЫВАЕТСЯ

Если ты оказался запертым в багажнике машины, то, похоже, сделал в своей жизни что-то неправильно. Сейчас ты — полутруп. Как не стать трупом на 100%, читай ниже.

Спокойствие, только спокойствие. Около 25% смертей в багажнике — следствие паники: ты начнешь чаще дышать и в замкнутом пространстве можешь потерять сознание.

Если ручка не нашлась — ищи тросик. Обычно он под ковриком или обивкой со стороны водителя. Если найдешь, действуй по заветам бабушки Красной Шапочки: потяни за него, дверь и откроется.

Если не нашел тросик, но наткнулся на отвертку, перочинный ножик или монтировку — тоже хорошо. Замок багажника — далеко не Форт-Нокс: открыть его несложно.

Хорошо, если ты едешь в машине, выпущенной для американского рынка после 2002 года. Не потому, что в более старой модели стыдно погибать, а потому, что именно с 2002 года установка в багажнике специальной ручки для открывания изнутри стала в США обязательной.

ФАКТ: ПО ДАННЫМ ПОЛИЦИИ США, С 1970 ГОДА КАК МИНИМУМ ДЛЯ 300 АМЕРИКАНЦЕВ ПОЕЗДКА В БАГАЖНИКЕ ЗАКОНЧИЛАСЬ ПОХОРОНАМИ. СКОЛЬКО ПОЕЗДОК ПРОШЛО БЕЗ ВЕДОМА ПОЛИЦИИ — НЕИЗВЕСТНО

Если ты в машине один, попробуй сложить сиденья второго ряда и вылезти в салон.

Если дело летом, похитители ушли, а вылезти не получается — отвинти или выбей ногой фары. Другой вариант — отогни край крышки багажника: так проще звать на помощь. К тому же дополнительная вентиляция не будет лишней — летом багажник раскаляется до 60°C.



В чем фишка?

Из казино всегда хочется выйти с мешком денег. Как при этом сохранить собственные штаны и ботинки — смотри ниже.

1. Главная дверь

Стол и автоматы расставлены по залу так, чтобы тебя запутать. Старайся всегда четко осознавать, в какой части помещения ты находишься и где выход.

2. Не надо тишины

Периодически по внутренней аудиотрансляции запускается звук, издаваемый игральным автоматом при выигрыше, — чтобы подстегнуть азарт игроков. Таскай с собой iPod. Если будешь еще и подпевать в такт музыке — приведешь крупье в замешательство, а тебе того и надо.

3. Заработай на фруктах

Чем ярче и привлекательнее выглядит игровой автомат, тем вероятнее твой проигрыш. Лучше присядь за неприметный ящик в углу и собирай бананы и вишенки. Может, что-нибудь и выиграешь.

4. Шарики или кубики?

Самые большие шансы выиграть — в блэк-джеке и других карточных играх. Шансы в рулетке и костях пониже, как и в автоматах. Но автомат не воздействует на тебя психологически, а богатые бездельники, пришедшие просадить то, что не помещается в кошелек, — да.

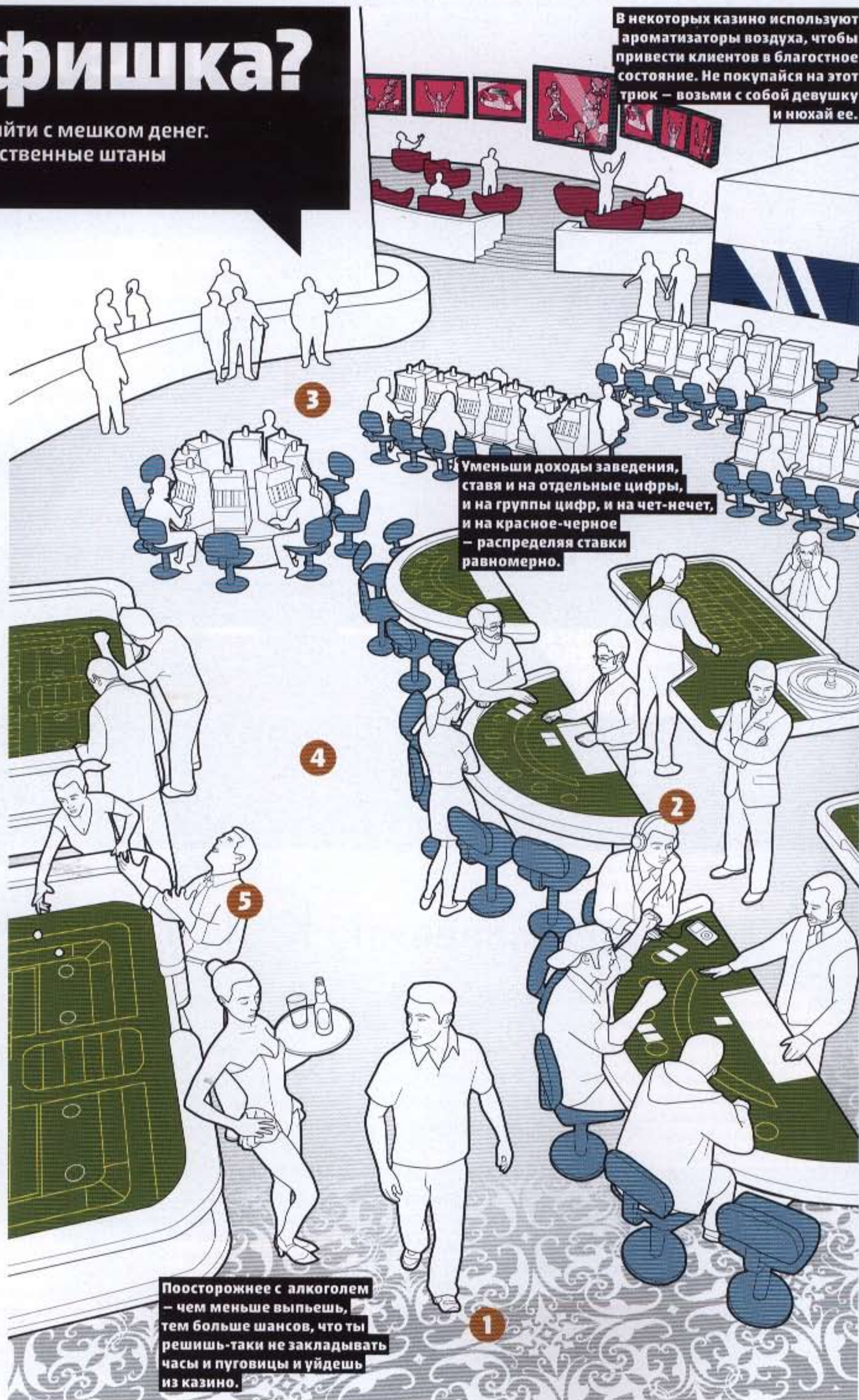
5. Будь твердым до конца

Не обращай внимание на то, кто сколько ставит. Очень часто игроки спускают целое состояние как раз из-за желания не ударить в грязь лицом перед окружающими. Поставь себе денежный лимит и не превышай его.

В некоторых казино используют ароматизаторы воздуха, чтобы привести клиентов в благостное состояние. Не покупайся на этот трюк — возьми с собой девушку и нюхай ее.

Уменьши доходы заведения, ставя и на отдельные цифры, и на группы цифр, и на чет-нечет, и на красное-черное — распределяя ставки равномерно.

Поосторожнее с алкоголем — чем меньше выпьешь, тем больше шансов, что ты решишь-таки не закладывать часы и пуговицы и уйдешь из казино.



НАУКА И ЖИЗНЬ

**На вопросы МН отвечает профессор
Галактион Храпцов-Ячнев**

— Сегодня поговорим о сочетаемости продуктов. Что вы можете об этом рассказать?

— Ну, например, ни для кого не секрет, что водка и плавленые сыры хорошо сочетаются. Все знают, как хорошо может оттенить послевкусие водки ломтик плавленого сыра, но неправильно подобранный сыр может все испортить.

— Очень интересно!

— Например, если это чистые пшеничные водки с прямым и однозначным вкусом, надо подавать легкие сыры — “Волна” или “Янтарь”.

— Но некоторые ведь предпочитают напитки более резкие, с ярким сивушным букетом. Здесь, наверное, нужен другой сыр?

— Безусловно. Яркий сивушный букет прекрасно оттенит выдержанный плавленый сыр. И лучше всего — приготовленный своими руками.

— И трудно его готовить?

— Совсем нет. Главное в плавленом сыре — корочка. Берем кусок сыра, снимаем фольгу. Заворачиваем в газетный лист максимально плотно и — под гнет: из белых кирпичей — для водок, из красных — для рябиновых настоек. Выдерживаем там, под гнетом, до вечера. Вечером вынимаем...

— Ну, а дальше, как говорится, только бог вам судья. А что вы ска-

жете в смысле классических крепких напитков вроде “Абсолюта”?

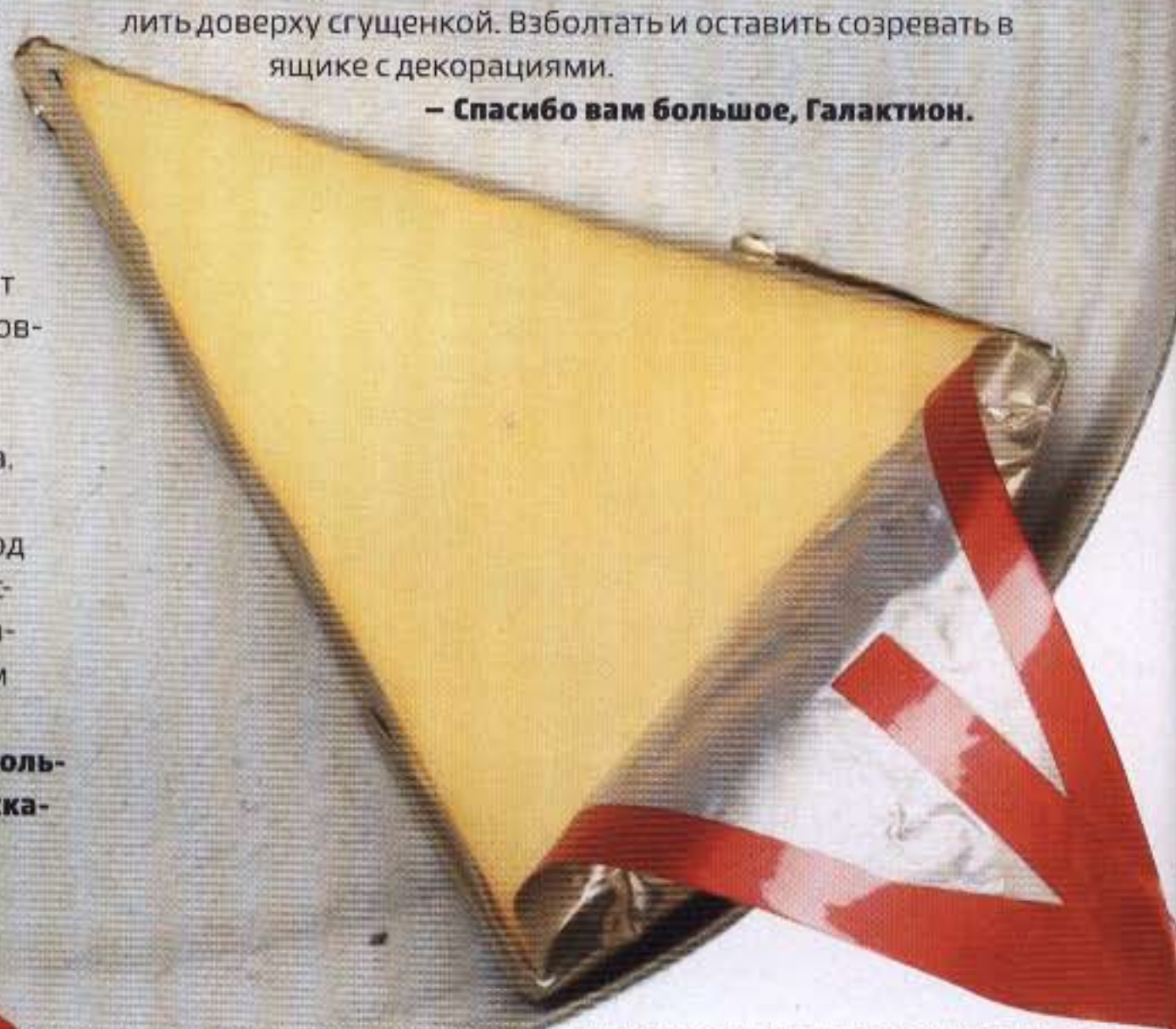
— К таким изысканным водкам я рекомендую, разумеется, “Виолу”. Только не с ветчиной! Это моветон. Также хороши плавленые сыры в ванночках. Закусочные порции принято подавать на ноже, с него же и брать пищу ртом. Это единственное исключение из теории этикета!

— Ну и напоследок: что вы скажете про шоколадный сыр?

К чему принято подавать его?

— Лучше всего — кликеру “Гастрольный”. По легенде, его придумали солисты хора театра “Новая опера”, чтобы спаивать девушек и юношей из балета. В бутылку водки, полную на три четверти, надо всыпать пять ложек растворимого кофе и залить доверху сгущенкой. Взболтать и оставить созревать в ящике с декорациями.

— Спасибо вам большое, Галактион.



КОНТРАЦЕПТИВЫ

Продолжение не следует

ДОЛГАЯ
СЧАСТЛИВАЯ
ЖИЗНЬ



1500 ДО Н.Э.

В Египте используются противозачаточные тампоны из навоза крокодила, смолы и меда.

3000 ДО Н.Э.

Единственный известный в то время контрацептив — прерванный половой акт. Как ни странно, он не утратил своей актуальности по сей день.

50 Н.Э.

Римлянам рекомендовали принимать настой коры ивы, растущей в роще у храма Прозерпины.



1700

Доктор Кондом придумал для британского короля Карла II многоразовый мешочек из животных кишок, который перед использованием надо было вымачивать в молоке. Нескромно назвал изобретение своим именем.

1893

Проведена первая операция по стерилизации.

1843

Компания Goodyear изобрела вулканизацию резины — презервативы стали дешевле и удобнее. Для производства шин эта технология тоже сгодилась.



1990

Началось производство цветных и ароматизированных презервативов. Аромат сыра не пользуется популярностью.

1960

Изобретен первый оральный контрацептив.



1936

Баковский резинотехнический завод начинает выпуск знаменитого изделия №2. Изделие №1 — противогаз. Тоже защита.

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

65
МИНУТ

Послушать диск **Super Taranta**

● **Исполнитель:** Gogol Bordello
● **Релиз:** 2007

Цыгано-гуцульский панк на английском поможет тебе должным образом разогреться перед тренировкой. Мы проверяли! Стоит завести эту пластинку — и у слушателей начинаются судороги, истерики, конвульсии. Разве что пена ртом не идет, а так на лицо все признаки помешательства.



41
МИНУТА

Послушать диск **Go Go Smear the Poison Ivy**

● **Исполнитель:** Mum
● **Релиз:** 2007

Много лет подряд эти сумасшедшие исландские хиппи жили на маяке, пили водку и писали заунывные песни про лето. Теперь с прошлым покончено: с маяка уехали, вокалистку прогнали. Но на музыке это не отразилось. Послушай! Именно так звучали бы песни советских школьников про лето, если бы в пионерских лагерях вместо горнов и барабанов стояли синтезаторы и микшеры.



Сходить на концерт **Леонида Федорова и Владимира Волкова**

● Киев, Дом офицеров, 02.03.2008
В Доме офицеров Федоров и Волков споют песни на стихи Александра Введенского и Алексея Хвостенко из нового альбома "Романсы". Если ты хочешь побеситься/поплясать, тебе точно не сюда. Это мероприятие не для мальчиков, но для мужчин. Федо-



ров уже давно не поет песен вроде "Хочется, хочется черную смелую женщину в День победы". Им на смену пришли авангардно-джазовые (не поворачивается язык назвать это песнями) композиции. Послушаешь такие и поймешь, что дорогая тачка и безперебойная потенция — не самые главные в жизни вещи. Одним словом, все это про то место, которое у славянского человека болит, когда все тело здорово.



91
МИНУТА

Посмотреть фильм **"Файдо"**

● **Режиссер:** Эндрю Карри
● **В ролях:** Кэрри-Энн Мосс, Билли Коннолли, Дилан Бэйкер, Тим Блейк Нельсон, Генри Черны, Соня Беннетт, Дженнифер Клемент
Восставшие зомби грозят уничтожить все человечество, но армия и полиция ставят живых трупов на место. После победы над зомби обыватели с помощью специальных ошейников, контролирующих агрессию, начинают использовать их в качестве obsługi. Ах, что за чудо эти зомби! Ну разве можно их, таких мертвеньких, не любить? А вот и можно!



Игра в банки

Увлекательный спортивный досуг из легендарных 80-х — если в банки не играл ты сам, то уж наверняка играли старшие товарищи. Униформа в виде обрезанного школьного пиджака с аппликацией из скрепок желательна.

● **Реквизит** Консервная или пивная банка, палки длиной 1 м по количеству игроков, мел или кусок кирпича.

● **Площадка** Любая ровная поверхность: асфальт, трава, песок, снег, гравий. Очерчивают периметр игры, примерно 15 кв. м. В центре ставят банку. С одной стороны устанавливают стартовую линию, параллельно которой ближе к банке по ходу игры рисуют новые линии — звания.

● **Жребий** Каждый участник ставит палку одним концом на носок ноги, другой конец придерживает рукой. Затем палка ногой отправляется в центр площадки. Тот, кому удастся во время жребия сбить банку, получает первое звание. А тот, чья палка упала дальше всех от банки, становится ведущим. Так же определяется и очередность бросков: кто ближе, тот бросает раньше. После этого начинается сама игра.

Игровой кон

● Сбивание банки

Игроки по очереди кидают палки. Кто сбил банку — получил звание. Ведущий поставил ее на место. Палку кинул следующий игрок.

● **Разбор палок** По команде все бегут с линии старта за своими орудиями. Ведущий при этом может своей палкой коснуться любого игрока и затем сбить банку — тогда ведущим станет осаленный. Если же ведущий коснулся игрока, а другие успели сбить банку до него, то ведущий остается тот же. Разбор продолжается до тех пор, пока все игроки не забрали лежащие палки. После этого игрокам необходимо сбить палками банку в центре и успеть прибежать на старт. Если все успели прибежать с палками, а ведущий никого не смог коснуться, то он остается на следующий кон. В случае, если ведущий успевает поста-

вить банку, а кто-то не добежал до линии старта, то опоздавший становится ведущим. У нового ведущего все ранее приобретенные звания пропадают. Можно начинать очередной кон.

● **Звания и привилегии** Участники, получившие звание, могут кидать палку уже с линии своего звания. Вновь включившиеся в игру начинают с нуля и должны заслужить самое первое звание.

СОЛДАТ 1, 2, 3 Солдат любого ранга не имеет привилегий.

ВАЛЕТ 1, 2, 3 Имеет право заступить за линию при сбивании банки.

ДАМА 1, 2, 3 Это звание позволяет спокойно забрать свою палку, если при сбивании банки она не сбита, но оказалась очень близко к ней.

КОРОЛЬ 1, 2, 3 При разборе палок ведущий не может касаться игрока с этим званием, если у того в руках нет палки.

ТУЗ При разборе палок ведущий не может касаться игрока с этим званием с палкой в руках.





QUIKSILVER PRO GOLD COAST

Этап чемпионата мира по серфингу, Брисбен, Австралия, 23 февраля – 5 марта

Серфинг – спорт-легенда. Серфинг в Австралии – даже больше, чем спорт, это образ жизни. Страна кенгуру и страусов подарила миру многих знаменитых серферов (Мик Фаннинг, Таж Барроу, Лейни Бичли и др.), отсюда берут свое начало известные серф-турниры, и это – лучшая тренировочная серф-площадка как для начинающих, так и для профессионалов. Юг, запад или восток, три океана и волны любой степени сложности.

Ежегодно в начале нашей календарной весны, а по-местному – в самом конце лета, на легендарном побережье Голд-Кост стартует первый этап чемпионата мира по серфингу среди мужчин Quiksilver

Pro Gold Coast. Как и полагается контесту такого статуса, в нем принимают участие только лучшие из лучших со всех уголков планеты. А призовой фонд в \$320 000 гарантирует всем собравшимся незабываемое и зрелищное шоу. К тому же это отличная возможность насладиться мастерством и грацией в укрощении волны на доске из первого ряда зрительного зала, имя которому – пляж.

СПРАВКА:

- **Золотое побережье** – один из лучших и самых популярных курортов мира, расположен в 850 км к северу от Сиднея в штате Квинсленд.
- **Разница во времени:** + 8 часов к киевскому.
- **Время перелета от Киева:** более 20 часов.
- **Лучшее время для отдыха:** декабрь-март.
- **Температура воды:** 22-24°C.
- **Температура воздуха:** 25-32°C.
- **Пляж:** более 40 км великолепного золотистого побережья с прозрачной бирюзовой водой.
- **Валюта:** австралийский доллар. 1 долл. = 4,46 грн.

ТОР-5

Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет... А потом еще и в гору залезет, и на волне прокатится. В преддверии Международного женского дня я с радостью представляю тебе пятерку девушек, чьи достижения в экстремальном спорте заслуживают особого внимания.

5

Юнко Табей

16 мая 1975 года на “крышу мира” Эверест (8848 м над уровнем моря) впервые за всю историю женского альпинизма ступила нога этой отважной японки. Сегодня Юнко может похвастаться участием в более чем 44 женских экспедициях и совершает два-три восхождения в год, самые громкие из которых: Шиша-Пангма, Победа, Мак-Кинли и Эйгер.



4

Тара Дакидес

В свои 32 года она уже успела стать живой легендой в мире сноубординга. Эта отчаянная мадам катается на всем, что движется, и меняет то серф на сноуборд, то мотокросс на автомобильные гонки. У нее есть и поклонники, и завистники, нет только равнодушных. Помимо бесчисленных наград самых престижных соревнований Тара может похвастаться также неофициальным титулом одной из самых красивых спортсменок в мире.





FREERIDE FEST – 2008

● **22-24 февраля, Пилипец**

Соревнования по фрирайду на лыжах и сноубордах, а также джиббингу и фри-кроссу с общим призовым фондом 5000\$. Кроме того, будет проводиться тестирование новых коллекций фрирайдового снаряжения. Также в программе фестиваля присутствуют танцы и конкурс на лучший глентвейн.

O'NEILL VERBIER XTREME

● **14-23 марта, Вербье, Швейцария**

Самые экстремальные соревнования по сноуборду. Финал чемпионата мира по фрирайду. Если кто опоздал полюбоваться фрирайдом в Пилипце – самое время отправляться в Швейцарию.

BURTON US OPEN

● **17-23 марта, Вермонт, США**

Финал мирового сноубордического тура Ticket to Ride. Дисциплины: хафпайп и слоупстайл.

ВЫСТАВКА “ВЕЛОБАЙК – 2008”

● **28 февраля – 2 марта, выставочный центр “Киев Экспо Плаза”, Киев**
Ежегодная экспозиция представляет новые коллекции велотехники ведущих фирм грядущего сезона. Кроме велосипедов будет также представлено снаряжение для других видов активного отдыха, а 1-2 марта состоятся соревнования по велотриалу.

3

Лиса Андерсен

38-летняя уроженка штата Флорида уверенно вошла в историю мирового профессионального серфинга как самая титулованная спортсменка. Она четырехкратная чемпионка мира и победительница бесчисленных соревнований различного уровня. Как-то в течение восьми месяцев ей удалось завоевать целых 35 призов! Впрочем, по мнению многих, Лиса – лучшая женщина-серфер независимо от того, выиграет она соревнования или нет.



2

Даллас Фрайдей

Если Даллас решила выиграть констест, значит, ничто и никто ей в этом не помешает. И дело не только в таланте. Многие девушки-прорайдеры катаются хорошо, Фрайдей катается наравне с мужчинами. Свою профессиональную карьеру Даллас начала, когда ей было всего 13 лет, а до этого занималась гимнастикой. Известный телеканал ESPN назвал Даллас самой титулованной спортсменкой в истории экстремального спорта.



1

Настя Потанина

Звезда российского экстрима. В свои 23 года Настя заслуженно является двукратной чемпионкой мира по аквабайку. А еще – уверенно стоит на горных лыжах и занимается мотокроссом, вейкбордингом и виндсерфингом. К сожалению, 2007 год стал для Насти финалом ее профессиональной карьеры. На чемпионате мира среди женщин она ограничилась лишь исполнением показательной программы.





ТЕКСТ: ОЛЕША ПЕТРОВИЧ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

Как такое получается — загадка. Знакомись с образованной вроде бы барышней, которая и беседу поддержать умеет, и над шутками смеется, и вопросов глупых не задает. Ну, думаешь, наконец-то! Вот оно, счастье! И начинаешь влюбленно ухаживать: цветы ей даришь, подарочки, эсэмэски пишешь как заводной. И вот она у тебя в какой-то момент ваших счастливых отношений вдруг возьми и спроси: “Слушай, заяц, вот я всегда хотела узнать... Когда ты в машине на педаль газа нажимаешь, он точно в салон просочиться не может? — Кто? — Ну, газ... Мы не отравимся?”

Звучит смешно, и ты смеешься (несмотря на то, что в это время, возможно, проезжаешь очень опасный перекресток), думая, что хорошее чувство юмора для девушки — только плюс. Однако со временем, когда подобных

шуток (как в словах, так и в поступках) с ее стороны набирается не один десяток, ты внезапно осознаешь, что вот уже почти полгода встречаешься с полнейшей дурой, а той приятной во всех отношениях барышни и след простыл.

Спрашивается: как жить дальше? Ну, в самом деле, нельзя же вот так внезапно взять и заявить подруге: отношениям нашим пришел конец, потому что ты, милая моя, дура. Это, во-первых, не по-мужски совершенно. Да и более того, не по-человечески. Она ж тебе не изменила, не предала тебя никак и, может, даже любит. И вообще, скорее всего, сама она ни в чем не виновата: как была всю жизнь душой, так ею и осталась (возможность мутации, конечно, присутствует, но довольна мала). И это твои глаза, получается, куда-то не туда смотрели, что-то не то замечали, выдавали желаемое за действительное. Сам виноват. Сам дурак.

Впрочем, корить себя особенно не стоит. Разве только за то, что не сумел предсказать подобного развития событий и подготовиться к ним заранее. Ведь иначе и быть не могло. Не в этом мире, приятель! Уж поверь мне на слово. Не один десяток девушек был протестирован автором этих строк. Резюме не утешает: дуры все. Каждая по-своему, но в целом — все до единой. Вот наиболее яркие примеры.

Женя была душой импульсивно-праздничной, феерической. В начале нашего знакомства меня подкупили больше всего ее наблюдательность и острота языка. С Женей было весело. Мы могли часами сидеть в каком-нибудь кафе, обсуждая окружающих и придумывая различные подробности их жизней. Мне было смешно ровно до тех самых пор, пока она была добра ко мне. Длилось это месяца два, а потом, когда Женины язвительные фразы стали отпускать-

ся в том числе и в мою сторону, стало грустно. Тут же выяснилось, что ее представления о жизни базировались на знаниях седьмого класса школы, сюжете сериала “Друзья” и сплетнях подруг. Она по-прежнему острела, но ее остроты уже не казались мне забавными. А на мои замечания, мол, это совсем не смешно, она ужасно обижалась. Вплоть до истерик с битьем посуды. На этом мы и разошлись.

Маша, в отличие от Жени, была душой высокообразованной, возвышенной, парящей. И поначалу мне даже казалось, что высшее гуманитарное образование исключает саму возможность того, что девушка окажется душой. Ан нет. Маша могла часами, закрыв глаза, рассуждать о проблеме маленького человека в творчестве Вуди Аллена. О мелодичности сербских народных песен. О влиянии кавказской кухни на испанскую. Однако в бытовом отношении оказалась полнейшим дилетантом. Единственное блюдо, которое она умела готовить в совершенстве, была подгоревшая яичница. Счет за электроснабжение пугал ее до судорог. А любая работа по дому воспринималась как кара свыше. При этом шуток моих по поводу своей неспособности к жизни в социуме Маша не понимала в принципе. Она обижалась и удалялась в комнату слушать Шопена и медитировать на запах сандаловых палочек-вонялок. В общем, нужно признать: я явно не был тем принцем на белом коне, которого она ждала всю жизнь, заплетая у окна волосы в косу.

Совсем другое дело — бытовая дура Анечка. Воспитанная матерью-одиночкой, она прекрасно справлялась со всеми домашними обязанностями: стирала, готовила, следила за тем, чтобы в холодильнике всегда было свежее молоко, шила на машинке и пела про синий троллейбус — последний, случайный. Полгода, проведенные с ней, я до сих пор вспоминаю, как самые безмятежные в своей жизни. Мой мозг уютно окутала домашняя рутина, и лишь чудо не дало увязнуть в ней навсегда. Чудом стала случайная командировка в Испанию. Именно там я с удивлени-

ем для себя обнаружил, что уже много месяцев живу, передвигаясь по маршруту дом-работа-дом, и света белого не вижу. Анечка была исключительно домашним существом и совершенно не воспринимала никакой информации сложнее заметок из женских журналов. Самые интересные — с рецептами, полезными советами и рассказами о новых масках для лица — она вырезала и складывала в картонную папку на завязках. Растормошить Анечку мне так и не удалось, да и вряд ли это было вообще возможно. После нашего последнего разговора она покорно собрала чемодан и уехала обратно к маме.

Ну конечно, нельзя обойти вниманием Аллу, дуру злобную. Мы зачем-то переспали сразу после вечеринки, на которой познакомились, и наутро разбежались. Совместного завтрака оказалось достаточно для того, чтобы по-

нять: дальнейшее общение с такой душой — точнее, с таким типом дур — совершенно невозможно. Алла почему-то считала себя самым умным созданием во Вселенной, а всех, кто ее окружал, — полнейшими идиотами. Видимо, жизнь побила ее сильнее, чем следовало, так ничему и не научив. Себя она воспринимала исключительно белой и пушистой, была уверена в том, что мне необходимы ее полезные советы, и разочарованно качала головой, будто повторяя: “М-да, бывают же люди... Какой мрак!”



Шанс, что твоя девушка рано или поздно станет в твоих глазах какой-нибудь душой, — 100 из 100. И знаешь почему? Все просто: на самом деле дур на свете нет. Все это лишь вопрос восприятия и привычки”

Продолжать эту вереницу можно, кажется, до бесконечности: набитые, восторженные, безотказные, невыносимые — дур хватит на всех. Шанс, что твоя девушка рано или поздно станет в твоих глазах какой-нибудь душой, — 100 из 100. И знаешь почему? Все просто: на самом деле дур на свете нет. Все это лишь вопрос восприятия и привычки. То, что поначалу кажется очаровательной изюминкой, рано или поздно станет неприятной особенностью. Это факт. Более того — химический закон. Нам остается с ним только смириться (“Дур нет”). Потому что принимать его в контры (“Все дуры!”) попросту разрушительно для самого себя. Так и инфаркт заработать можно. А ты, я надеюсь, не мечтаешь стать последним представителем своей фамилии.

Вот, кстати, и ответ на вопрос “Как жить дальше?” у меня подоспел. Научиться сохранять свое отношение к ней. Работать над собой. Научиться каждый день находить в ней новую изюминку. В итоге — полюбить такой, какая есть, как бы патетично это ни звучало. И, главное, не быть дураком, как я. ■



Без всякого умысла

Если при встрече старый друг вместо того, чтобы пожать руку, накинется на тебя с поцелуями, не удивляйся. Скорее всего, он вовсе не решил придать вашей многолетней дружбе новые нетрадиционные оттенки, а всего лишь узнал о новейшем открытии британских медиков. Они утверждают, что рукопожатие — куда более эффективный способ переноса вредоносных вирусов и бактерий, чем поцелуй. Особенно если твой друг часто ест виноград. Ведь содержащиеся в его коже и семечках вещества — полифенолы — эффективно борются с бактериями полости рта. При этом огромное количество полифенолов содержится и в произведенных из чудо-ягод напитках, в том числе в вине.

Пусть ест

Чтобы снизить вероятность развития у твоего будущего ребенка аллергий и астмы, стоит склонить его маму к переходу в период беременности на средиземноморскую диету, то есть в первую очередь на овощи, фрукты, жирную рыбу и оливковое масло. Подобный рацион беременной женщины, утверждают греческие исследователи, снижает риск развития названных заболеваний у ее детей на 45%.



**120 000 ЧЕЛОВЕК
ЕЖЕГОДНО
УМИРАЮТ
В УКРАИНЕ
ОТ КУРЕНИЯ
И СВЯЗАННЫХ
С НИМ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...существует прямая связь между чувством юмора и уровнем тестостерона в крови. Именно высокий уровень этого гормона, по мнению британских исследователей, обуславливает брутальность мужских шуток, а также повышенную склонность мужчин потешаться над собой и окружающими.

РАДУЕТ...

...нервные клетки все-таки восстанавливаются! Ученым из американского университета Wake Forest удалось открыть новый способ регенерации нервных тканей с помощью очищенного кератина, выделенного из волос самого пациента. При проводимых опытах процесс регенерации начинался у 100% испытуемых.

ИЗОБРЕЛИ...

...уникальный прибор — кардиовизор, с помощью которого точность экспресс-диагностики сердечно-сосудистых заболеваний увеличится почти до 100%. Для сравнения, традиционная кардиограмма гарантирует точность не более 40%. Кроме этого, прибор, разработанный российскими специалистами, может похвастаться быстротой постановки диагноза (анализ занимает не более семи минут) и портативностью.

**НА 36%
УМЕНЬШАЕТСЯ
РИСК УМЕРЕТЬ
ОТ СЕРДЕЧНОГО
ПРИСТУПА, ЕСЛИ
СЪЕДАТЬ ВСЕГО
ОДНО ЯБЛОКО
В ДЕНЬ**

Из аута

Группой ученых из 14 ведущих университетов и медицинских центров США выявлен источник развития аутизма. Как выяснилось в результате многолетних исследований, это психическое отклонение возникает в результате дефекта в 25-й части 16-й хромосомы. Данное открытие, полагают медики, позволит им научиться поворачивать развитие заболевания вспять на самой ранней его стадии.

Замажем?

В Британии завершаются лабораторные тестирования препарата, способного остановить рак кожи. Новинка представляет собой крем, усиливающий естественные защитные функции эпидермиса в борьбе с опухолями. В случае успешного завершения испытаний уже через несколько лет этот крем войдет в состав всех средств от загара, а на базе его основного действующего вещества будут производиться лекарства от других разновидностей рака.

Даешь сиесту!

Непродолжительный дневной сон (до 1,5 часов) положительно влияет на так называемую долговременную память, ускоряя ее процессы и улучшая качество. К такому выводу пришла группа израильтян из Центра изучения мозга и поведения человека. Причины подобного явления пока неизвестны.



Ночная бабочка.
Но кто же виноват?



Доктор, у меня
язык лопнул

Дожевались

Даже если ты жуешь жвачку для очищения зубов, знай, что злоупотребление жевательной резинки может привести к расстройству желудка с серьезными последствиями. Виновником такого влияния на желудок является арбидол — заменитель сахара, который используют для производства жвачек. Это вещество в больших количествах может спровоцировать расстройство желудка и снижение веса.



Дневная бабочка.
Опять-таки никто
не виноват

БОНУС — 14 ЛЕТ

Курение, злоупотребление спиртным и отсутствие физических нагрузок делают твою жизнь не на много веселее, но заметно короче. Исследователи из Кембриджского университета называют конкретную цифру — четырнадцать лет. Именно на столько ты сможешь продлить свою жизнь, если прямо сегодня бросишь курить, перестанешь употреблять алкоголь ведрами и хотя бы пару раз в неделю заходить в зал, ездить на велосипеде или хотя бы гонять на кухне тараканов.

Грецкий орех

JUGLANS REGIA
ПО КАЛОРИЙНОСТИ
И УСВАИВАЕМОСТИ
НЕ УСТУПАЕТ
МНОГИМ ПРОДУКТАМ
ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ.
РЕЦЕПТЫ
ПРИЛАГАЮТСЯ.

Калорийность — 620 ккал
Белки — 14 г
Углеводы — 11 г
Жиры — 56 г
ВИТАМИНЫ:
A — 0,05 мг
B ₁ — 0,4 мг
B ₂ — 0,1 мг
B ₃ — 0,8 мг
B ₆ — 0,8 мг
B ₉ — 77 мкг
C — 2,8 мг
E — 23 мг
PP — 1 мг
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:
Железо — 2,3 мг
Калий — 664 мг
Кальций — 124 мг

1

Сациви

Мелко нарежь и обжарь 4 луковицы, добавь муку (1,5 ст. л.) и постепенно влей горячий куриный бульон (2 стакана). Вари 10-15 мин. на медленном огне. Измельчи 200-250 г грецких орехов, добавь давленный чеснок (5-7 долек), 4-5 бутонов гвоздики, корицы на кончике ножа, пучок рубленой кинзы, щепотку хмели-сунели, 4-5 яичных желтков, 30 г винного уксуса и соль. Разотри массу, добавь бульон с луком, тщательно перемешай, *нагрей, не доводя до кипения*. Охлади. Под соусом сациви подают курицу, индейку, речную и некрасную рыбу.

2

Сливовый сюрприз

Универсальная закуска родом из Одессы. Крупный и немумифицированный чернослив без косточек обдай кипятком. Очищенное ядро ореха вставляй в чернослив вместо косточки. Дави чеснок и смешивай с легким майонезом. *Заливай плоды смесью, закрывай крышкой*. Дай постоять три дня на самой теплой полке в холодильнике.

3

Морковкино заговенье

4 очищенных моркови три на крупной терке, смешивай с измельченными ядрами 15-20 грецких орехов. 2-3 зубчика чеснока дави и растирай с солью. Измельченный чеснок, сахар (1-2 ч. л.) и соль по вкусу смешивай со стаканом легкого майонеза. Заправляй морковку и ешь.

4

Апельсиновая семга

Вари филе семги (300 г) в смеси из 150 мл воды и 150 мл белого сухого вина. Охлади. Клади в блендер рыбу, цедру 2 апельсинов и сок 1 апельсина, сливочное масло (100 г). Соли-перец по вкусу и взбивай. *Добавь крупно порезанных грецких орехов (120 г)*. Переложи в лоток, накрой пленкой — и в холодильник.

5

Сырно-ореховый апофеоз

Орехи (100-120 г) — на противень и в разогретую духовку, пока не приобретут коричневый оттенок и сильный аромат. Дай остыть. Сыр с плесенью (200 г) — в кастрюлю. Кроши его вилкой. Добавляй орехи, пару ложек нежирной сметаны и перемешивай. Смесью уложи в лоток, устланный пергаментной бумагой, придай ей эстетичную форму — и в холодильник на ночь. Утром режь апофеоз ломтиками и подавай с листьями салата, зелеными яблоками и хлебом. ■

ГОНКИ

ФАСТФУД:

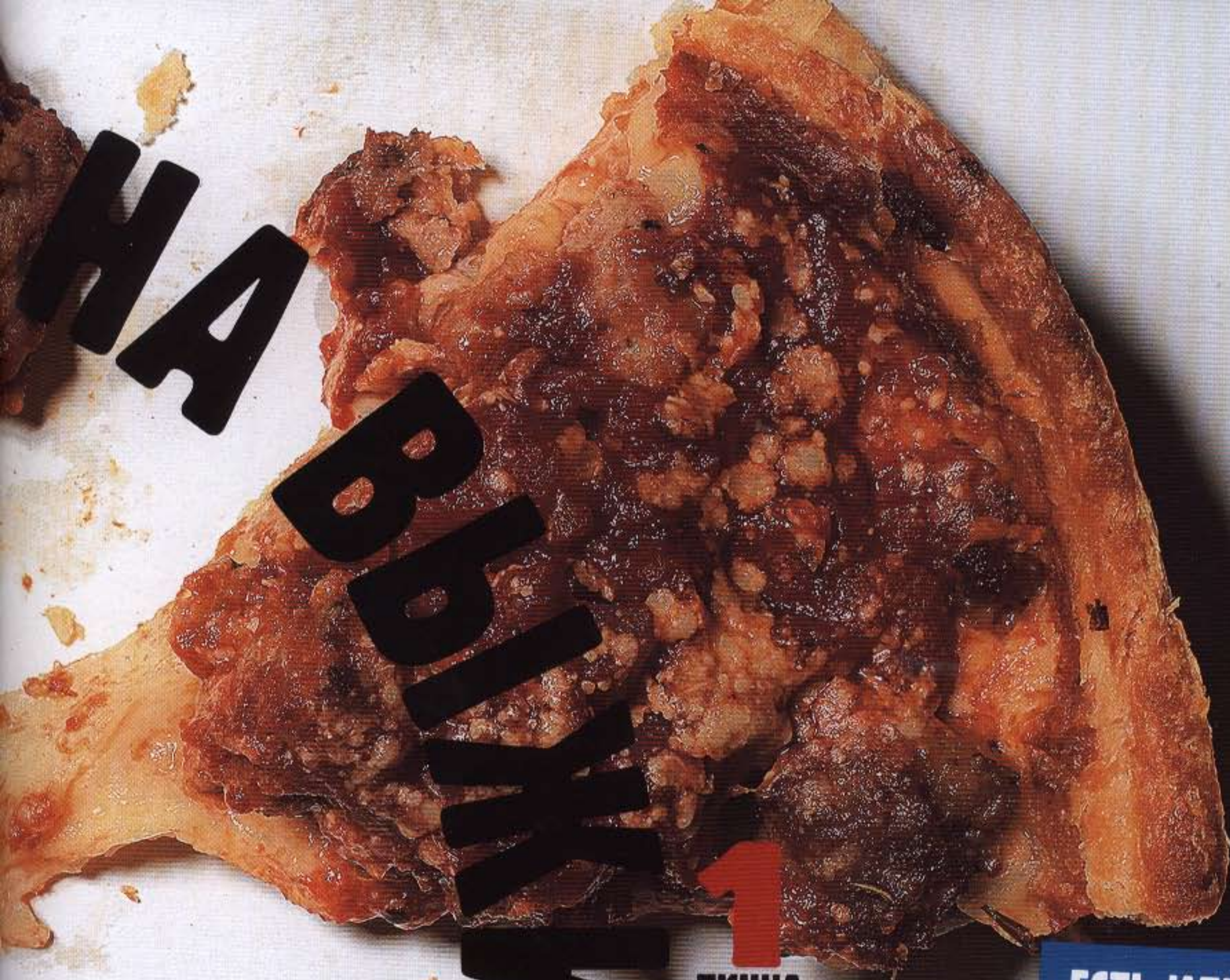
13

БЫСТРЫХ И ОПАСНЫХ

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

КОММЕНТАРИИ: МАРИЯ РОМАНОВА,

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ "ЛЕ КОЛОН"



ПИЦЦА

Запеченная лепешка с томатами и сыром — дешево и сердито. Некоторые пиццы украшены колбасами, рыбой, овощами и даже сладостями. В итальянском прочтении тесто пиццы — тонкое и бездрожжевое. В сицилийском и американском варианте — может быть пышным за счет дрожжей и разрыхлителей.

- **Избегай:** продукта на толстом тесте. Замороженной из супермаркета. Пиццы по вызову.

- **Закажи:** исключительно в итальянском ресторане — вегетарианскую, пиццу с вяленным мясом или пармой, разновидность с грибами или простую «Маргариту».

- **Запей:** бокалом красного домашнего вина, минеральной водой.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Главная причина, по которой мы идем за быстрым питанием, — голод. Что лучше: не обедать вообще или кинуть в топку хоть что-то? Врачи-диетологи комментируют ситуацию следующим образом: легкое чувство голода — это нормально. Есть силы потерпеть — нужно добраться до более здоровой еды. Если же голод преследует тебя в течение всего дня, то это плохо. Здесь фастфуд может прийти на помощь. Но нельзя злоупотреблять быстрым питанием. Раз в 10 дней при общем нормальном питании — не так страшно. Болезни грозят только завсегдатаям.

2

СУШИ

Теплый комочек отварного риса, у которого не нарушено крахмальное зерно, и кусок рыбы сверху. При этом рис должен быть сварен в соусе на основе рисового уксуса, соли, сахара и водорослей комбо. Между рисом и рыбой — васаби.

- **Избегай** суши, которые продаются в супермаркетах. Настоящие должны храниться в суши-кейсах (в ресторанах они выглядят как витрины), где поддерживается температура росы — 0°. Супермаркеты позволить себе такого не могут, и рис там остывает.
- **Закажи:** самый безопасный вариант для Украины — лосось и суши из копченых рыб. Их испортить довольно трудно. Если повезет оказаться в Японии, обязательно попробуй суши “уни” — с икрой морского ежа, а также суши из мраморного тунца.
- **Запей:** зеленым чаем, саке.

3

КОФЕЙНЯ

Чашка свежего кофе (эспрессо, американо, капучино) + десерт.

- **Избегай** тортов с жирным кремом и блинчиков со сладкой начинкой. Не рекомендуется пить крепкий кофе перед постельными баталиями: организм ночью будет чересчур возбужден, что скажется утром — ты будешь разбит и выжат.
- **Закажи:** утром — круасан, крокет. В кофе можно добавить немного сливок. Вечером — безе, взбитый белок с сахаром.
- **Запей:** стаканом холодной воды, если в твоём меню фигурирует эспрессо.

4

ШАУРМА

Тонко нарезанные куски курицы, телятины, ягненка, обжаренные на гриле. Это хозяйство заворачивают в лаваш или укладывают в питу. Дополнением служат: зеленый салат, свежая капуста, лук, томаты, маринованные огурцы, майонез, томатный соус или кетчуп.

- **Избегай** шаурмы из свинины. Недопустимо наличие майонеза, кетчупа и маринованных продуктов. Стремиться следует к натуральному вкусу без лишних добавок.
- **Закажи:** мясо в лаваше со свежими овощами. Ничего более простого и вкусного природа для мужчин не создала.
- **Запей:** минералкой без газа, кисломолочным напитком типа айрана.

5

БЛИНЫ

Жареный крут из теста. Символ солнца на нашем столе. После жарки в него заворачивают начинки, имеющие традиционный уклон.

- **Избегай** начинки с рыбой и икрой (особенно в теплое время года), с маринованными продуктами. Также воздержись от блинов с майонезом и сыром.
- **Закажи:** блины с бужениной, сосисками, ветчиной.
- **Запей:** рюмкой ледяной водки. Квас, морс и прочие народные жидкости приветствуются.

ЕДА НА СКОРОСТЬ

Прелесть быстрого питания в том, что все можно потребить на ходу. Здесь опять же кроется подвох. Питаясь наспех, ты не замечаешь, как поел и наелся. Говорить об удовольствии от такого питания — излишне. Пирожок, через 100 м — кола, потом батончик, шаурма, чипсы. Бока довольны, они растут вширь, будто дрожжевое тесто в тепле. Полноценно обедать надо обязательно сидя, с переменной блюд, с созерцанием и осознанием того, что ты потребляешь.

6

ГИПЕР-КАРТОШКА

Здоровенный клубень картофеля, запеченный в духовке. После тепловой обработки его препарируют, добавляют масло и сыр. Далее пичкают наполнителями по желанию покупателя.

- **Избегай** начинки с сыром, икрой, семгой и майонезом — пусть достанется кому-то другому. Как и сосиски в горчичном соусе или наполнитель “Сырный” — сыр, майонез, чеснок и паприка. Все вкусные жирные наполнители неминуемо отразятся на твоих боках и животе.
- **Закажи:** сельдь в масле, брынзу с зеленью, грибы, слабосоленую семгу. Попроси избавить тебя от встречи со сливочным маслом и тертым сыром.
- **Запей:** минеральной водой, черным/зеленым чаем без сахара.

7

ПИРОЖКИ

Бывают жареные и печеные. Последние, в свою очередь, могут быть изготовлены из слоеного или дрожжевого теста.

- **Избегай** жареных. Это как минимум гарантированная изжога. В остальных случаях не стоит покупать изделия со сладким вареньем и субпродуктами типа печени. Воздержись от мясных и рыбных начинок (первый сорт в пирогах не пускают).
- **Закажи:** пироги из слоеного теста с фруктовой начинкой: яблоки, вишня, абрикос.
- **Запей:** квасом, морсом.

КУДА БЬЕТ ФАСТФУД

Прежде всего страдает желудок. Неизвестно, на каком масле все жарилось. Но это полбеды. Главное — фастфуд напрочь лишает тебя пищевых волокон. В результате кормить микрофлору кишечника нечем. Намечается дисбактериоз. За ним вприпрыжку — метаболический синдром и избыточный вес. С ними заодно повышенное давление, одышка, увеличение сахара в крови и повышение уровня холестерина. Ура-ура, мы на краю могилы. И все это под соусом “гиподинамия”, ведь основные потребители быстрой еды — офисные работники, водители и прочие малодвигающиеся граждане.

8

ХОТ-ДОГ

Булочка, разрезанная вдоль. Внутри отварная/жареная сосиска. Сверху эта компания украшена кетчупом, майонезом, горчицей, сырым соусом, маринованными огурцами, пережаренным луком.

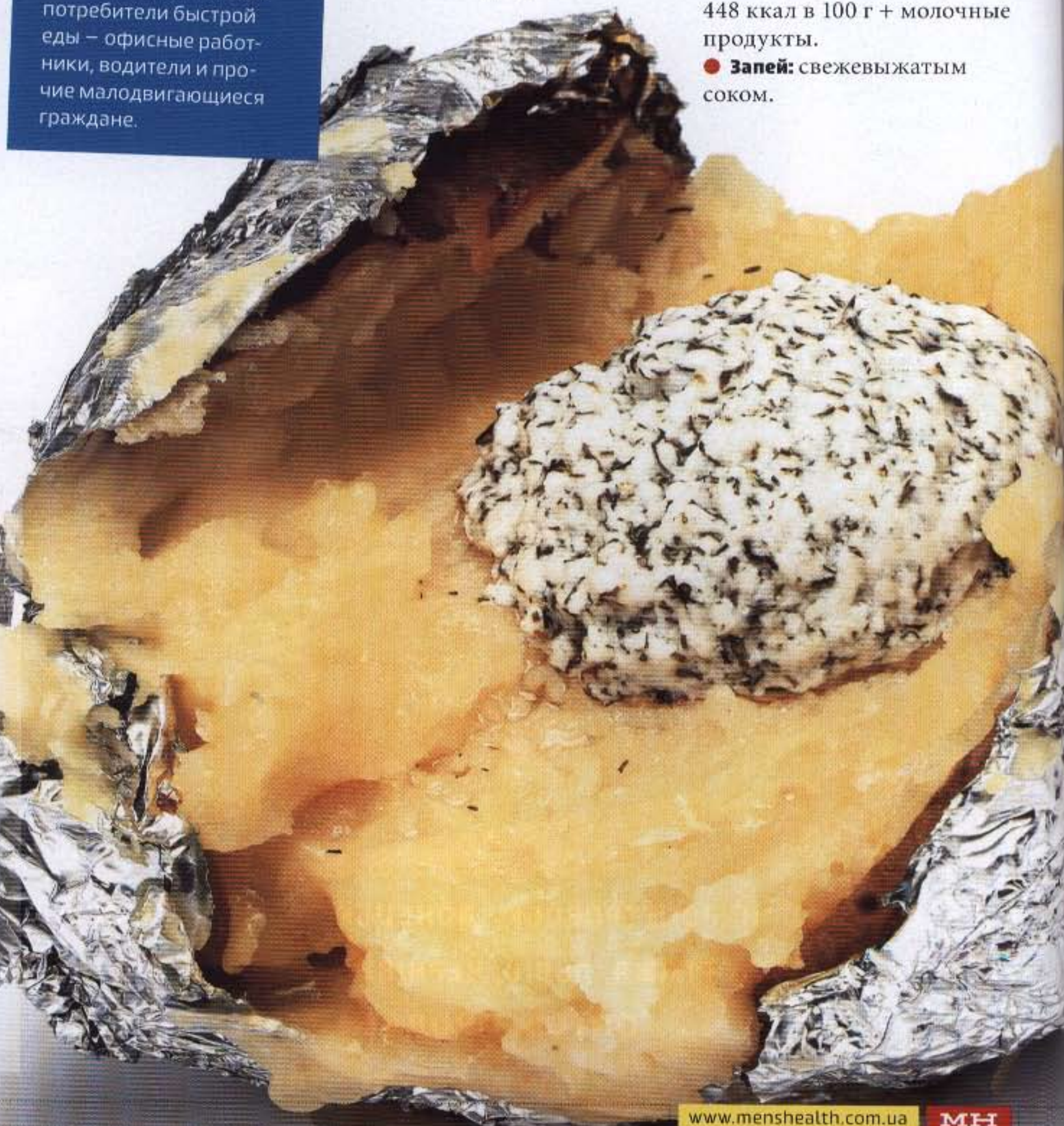
- **Избегай:** хлеба, соусов и маринованных огурцов с луком.
- **Закажи:** одинокую сосиску. Если она изжарена на гриле — это просто великолепно. Хотя, признаться, скучновато и тоскливо.
- **Запей:** водой, соком.

9

ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ

Коричневое нечто, по форме напоминающее брусок, в полиэтиленовой упаковке. Содержит орехи, нугу, сахар, патоку, изюм, шоколад, вафли, печенье и другие детские радости.

- **Избегай** батончиков с поэтически-дендрологическим названием “Дупло”. В 100 г имеется 583 ккал (вес конфеты 26 г).
- **Закажи:** столик в ресторане и не портить здоровье. В крайнем случае возьми “Милки Вэй”: 448 ккал в 100 г + молочные продукты.
- **Запей:** свежавыжатым соком.





10

КРЫЛЬЯ, НОГИ И ХВОСТЫ

Зажаренные в масле до неузнаваемости ножки и крылья курицы. Также в ассортименте бургеры, салаты.

- **Избегай** блюд из курицы. В одном небольшом куске содержится 250 ккал. То есть 1000 ккал можно съесть, совершенно этого не заметив. Буквально за три минуты. Оно тебе надо?

- **Закажи:** отварную кукурузу (98 ккал), овощной салат, салат с креветками.

- **Запей:** морсом.

СПОРТ VS БУРГЕР

Организму спортсмена проще справиться с вредной едой — лишние жиры сгорят в спортзале. Но проблема в том, что меню фастфуда практически исключает чистый белок. Углеводов и жиров — сколько угодно, а белка нет. При этом именно он необходим мышцам для роста. Чтобы мышцы полноценно росли и крепились, мужчинам нужны 20-30 г белка в день. Чистого. Питаясь быстрой едой, на красивое тело не рассчитывай.

11

“МАКДОНАЛДС”

Мясо в виде тонких котлет, салаты, лук, кетчуп и майонез. Секретные соусы и булочки с кунжутом и без него. Маринованные огурцы и картофель фри. Именно на золотые ворота “Макдоналдса” посылаются наибольшее количество лучей ненависти от поборников здорового образа жизни.

- **Избегай** биг-тейсти и биг-маков. Здоровенные бутерброды насытят организм белком и углеводами, но вместе с ними придут сотни килокалорий. Правильный ответ на извечный вопрос про картошку фри — “Нет!”

- **Закажи:** овощной салат (соус к салату не заказывай). При явных приступах голода — гамбургер или чизбургер. Классика от Роналда Макдоналда менее вредна, чем то, что напридумывали продолжатели дела булок и котлет.

- **Запей:** соком.

12

РАСТВОРИМЫЕ ОБЕДЫ

Кусок пищевой упаковки, в которой покоится лапша/гречка/картофельное пюре и сублимированные продукты. Готовность достигается при соединении продуктов с горячей водой.

- **Избегай** доширака. Помимо лапши и пальмового масла там присутствуют пищевая добавка “премикс”, ароматизатор, призванный восполнить вкус свинины, и эмульгатор Е 621. Дополняют картину 464 ккал.

- **Закажи:** бизнес-ланч с гречкой, жареной телятиной по-грузински и овощами. 268 ккал в 100 г продукта. И натуральные гречка с телятиной.

- **Запей:** минералкой, компотом, соком.

13

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

Пережаренные в масле кругляши картошки. Сама по себе картошка сладковатая и безвкусная. Поэтому к ней придумали добавлять разные пищевые добавки со вкусом сметаны, укропа, бекона и т.д. Кстати, усилители вкуса на калорийность конечного продукта не влияют. Впрочем, говорить о том, что чипсы могут быть полезными, наивно.

- **Избегай** по возможности всех видов.

- **Закажи...** А еще лучше сделай чипсы сам. Картофель очисти. нарежь тонкими кругляшами. Обжарь до золотистого цвета в растительном масле. Посыпь солью и перцем в сочетании с душистыми травами.

- **Запей:** минералкой, чаем зеленым/черным. Хотя глупо полагать, что просмотр футбольного матча может обойтись без пива. ■

ЗНАЙ СВОЕ МЕСТО

Многих проблем удастся избежать, если правильно выбрать свое место в жизни. В прямом смысле. Итак, где же оно, лучшее место?

1... ЧТОБЫ ПРОБИТЬ ПЕНАЛЬТИ?

Британские физики, озабоченные частыми промахами своих футболистов при исполнении одиннадцатиметровых, подошли к проблеме с научной точки зрения. И вычислили, что 28% плоскости ворот являются недосягаемыми для вратаря (см. рисунок). Так что бить лучше всего именно в эту зону, целясь выше плеч голкипера — потому что чем ниже к земле, тем меньше промежуток между штангой и защищенной зоной.



КРУТО

Старайся занять место слева от самого агрессивного оппонента за игровым столом.

СТРАШНО

Ставки делают справа налево, так что если у тебя на руках сильная карта, ты можешь подловить соперников (4), заставив вскрыть карты.

2 ...ГДЕ СИДЕТЬ ЗА ПОКЕРНЫМ СТОЛОМ?

Лучшие места за традиционным покерным столом — это 4, 5 и 6 напротив крупье. С этих мест можно видеть практически весь стол и отслеживать реакцию соперников. Прежде чем садиться, понаблюдай за игрой, чтобы определить манеру игры других участников. Постарайся сесть так, чтобы самый агрессивный игрок сидел следующим справа от тебя. Это значит, что он будет делать ставки или повышать их до тебя, давая тебе возможность оценить свои карты.

3 ...ЧТОБЫ СТАТЬ ОТЦОМ?

Древние германцы с этой целью рекомендовали сношаться на могилах героев, чтобы ребенок унаследовал их геройский характер. Но у нас подход научный, нам важно не где, а как. То есть нас интересует не столько место, сколько поза. Так вот, самая детозачинательная поза — это такая, в которой сквозь шейку матки проходит наибольшее возможное количество спермы. У большинства женщин шейка наклонена вперед, поэтому нужно сначала принять "миссионерскую" позицию, а затем поднять ноги партнерши, чтобы сперма переместилась ко дну влагалища, то есть подступила к этой самой шейке. Ну и, совсем пустяк, подождать 9 месяцев.

4 ...ГДЕ СИДЕТЬ НА СОВЕЩАНИИ?

На совещании лучше всего сидеть "во главе стола" — в смысле, в его торце, причем в дальнем от двери. Босс, конечно же, расположится на козырном месте по центру, лицом к двери. Таким образом, он сможет легко увидеть тебя, если вдруг ты решишь сказать что-то умное, а ты сможешь отлично видеть шефа и заодно реакцию всех коллег на твою речь. Чтобы заработать дополнительные очки, держи руки на столе, делай записи в блокноте и слегка подайся вперед, чтобы показать заинтересованность. Ну или в крайнем случае нарисуй на веках зрачки, чтобы никто не заметил, что ты спишь.

5 ...ОТКУДА ЛУЧШЕ СНИМАТЬ ГРУППОВОЕ ФОТО?

С высокого стула. Или другого возвышения. Съемка с верхней точки заставляет людей смотреть вверх, вследствие чего они будут выглядеть немного лучше. Верхний свет подчеркнет черты лица, складки на подбородке растянутся за счет изгиба шеи. Чтобы народ не выглядел скованным, болтай всякую чепуху — это их отвлечет. Для подстраховки сделай три кадра: перед тем как они начнут улыбаться, во время и после. Это поможет уловить серию естественных выражений лиц.

6 ...ЧТОБЫ ХРАНИТЬ ВИНО?

Прежде чем отправлять вино на хранение, выясни, подходит ли оно для этой цели, иначе вместо хранения получишь порчу продукта. Если же вино у тебя подходящее, то учти: вино нужно хранить в темном, прохладном (11–14°C), спокойном (в смысле, без сотрясений) и не слишком сыром (влажность 65–80%) месте. Причем исключительно в горизонтальном положении – иначе пробка пересохнет и вино придет гаплык.

7 ...ГДЕ СИДЕТЬ В “БОИНГЕ-747”?

Если у тебя не хватило денег на билет в салон бизнес-класса, не отчаивайся. Среди 272 сидений в салоне экономкласса тоже есть неплохие места. Главное, вовремя зарезервировать их через Интернет. Для начала обрати внима-

ние на 28-й ряд и сидения у окон (А и К) в 29-м ряду. Перед ними нет кресел, так что места для ног хватит даже баскетболисту. Также обрати внимание на места В и J в 51-м и 52-м рядах. В этом месте фюзеляж самолета сужается, поэтому кресел возле окна в этих рядах нет, а есть просто дополнительное свободное пространство.

8 ...ГДЕ НАЗНАЧАТЬ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ?

Если только тебя вдруг не обсыпало прыщами, и думать забудь про рестораны с приглушенным светом. Психологи из Йоркского университета (Торонто) пришли к выводу, что женщины и мужчины по-разному реагируют на ширину зрачков представителей противоположного пола. Мужчинам нравится, когда у женщин зрачки расширены, что происходит с ними в укромных, слабоосвещенных уголках, а вот женщинам по вкусу, когда зрачок мужчины расширен лишь

слегка. Дело в том, что расширенный зрачок они воспринимают как признак чрезмерной заинтересованности, тогда как женщины предпочитают “умеренную степень возбуждения у потенциальных поклонников” (это не мы придумали, а журнал “Эволюция и человеческое поведение”). Так что не зря говорят, что самое темное место – под фонарем. Хочешь скрыть свои низменные желания – пригласи ее в ярко освещенное кафе.

9 ...ГДЕ СЕСТЬ, ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫСТРО ОБСЛУЖИВАЛИ В БАРЕ?

Чем ближе к крану с самым популярным пивом – тем лучше. Во-первых, бармен всегда будет рядом. Во-вторых, даже если кто-то закажет сразу 12 кружек пива, бармен выкроит минутку, чтобы налить тебе бокальчик коньяку, пока пена будет оседать. ■

10 ...ГДЕ КУПИТЬ ДОМ?

1. ДЛЯ ЖИЗНИ

Если верить рейтингу журнала “Фокус”, целью которого было определить 50 наиболее пригодных для жизни городов Украины, то самым-самым удачным местом для покупки дома, в котором ты будешь жить, является... Ивано-Франковск. Удивлен? Напрасно. Рейтинг рассчитывали на основании статистических данных по основным показателям качества жизни, так что, если сомневаешься, съезди и проверь сам.

2. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ В НЕДВИЖИМОСТЬ

Тройка областных центров, в которых средняя стоимость квадратного метра жилья наиболее выросла в цене за третий квартал текущего года – Херсон, Запорожье и Донецк. На четвертом месте – Ивано-Франковск. Дальше думай сам.

3. ЕСЛИ ДЕНЕГ МАЛОВАТО

Самая дешевая недвижимость в Украине на данный момент в Кировограде – средняя стоимость за квадратный метр слегка превышает 800 долларов. Хоромы в Кировограде или каморка на Троещине – это тебе не “ту би ор нот ту би”.



МЯСО ПЕРВОЙ СВЕЖЕСТИ

Упражняться на свежем воздухе можно не только с палкой да со стопариком. Используя вес собственного тела для его же усовершенствования. Где угодно.

ПРЫЖКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Улучшаем форму

Тренируйся согласно этой схеме два раза в неделю, упражнения выполняй в указанном порядке. Четыре упражнения — это один круг. Повтори его три раза, отдыхая 45 секунд между упражнениями и 3 минуты между кругами. И не ной.

ПРИСЕДАНИЯ НА СКОРОСТЬ

Становишься в позу. В смысле, ноги на ширине плеч, руки за головой. Приседаешь, пока бедра не будут параллельны полу, спину держишь прямо, не сгибая. Затем быстро возвращаешься в исходное положение. И так 24 раза за 24 секунды.

ВЫПАД СО СМЕНОЙ НОГ

Поза — прежняя. Шагаешь вперед с правой ноги и опускаешь тело, пока правое бедро не будет параллельно земле. Это — один повтор. Возвращаешься в исходное положение и проделываешь то же самое с левой. Всего 24 повтора.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

- **Что?** Двойная программа тренировок на свежем воздухе, призванная разнообразить тренировочную.
- **Почему?** Исследования Университета Западной Вирджинии доказывают, что парни, тренирующиеся на свежем воздухе, занимаются на 52% чаще, чем те, кто посещает только зал.
- **Кто?** Любой обладатель дряблых мышц и лишнего веса.
- **Когда?** Выполняй одну из двух этих схем два-три раза в неделю или по настроению, когда погода позволит. И обязательно отдыхай минимум один день перед следующей тренировочной сессией.

ПРЫЖКИ СО СМЕНОЙ НОГ

Стоишь, как при выпаде, колени согнуты, руки за головой. А теперь выпрыгни и поменяй ноги в воздухе. Это — один повтор. Приземляешься в выпаде на противоположную ногу и моментально выпрыгиваешь обратно, стараясь провести на земле как можно меньше времени. Ты угадал, надо сделать 24 повтора.

ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

Ноги на ширине плеч, руки за головой. Приседаешь как обычно, пока бедра не будут параллельны земле, затем быстро выталкиваешь тело вверх, чтобы стопы оторвались от земли, проще говоря — выпрыгиваешь. Приземляешься на слегка согнутые ноги и тут же погружаешься в следующее приседание. Расслабься, повторов всего лишь 12.

2 КОЛЬЦО СИЛЫ

4 упражнения для всего тела, которые сделают тебя сильнее

Укрепляем мышцы и повышаем выносливость. Выполняй упражнения в указанном порядке, отдыхая ровно столько времени, сколько нужно для того, чтобы перейти от одного упражнения к другому (то есть практически без перерывов). После завершения круга отдохни 30 секунд и повтори его еще один-два раза. Через две недели посмотри в зеркало и удивишься результатам.

А БЕГ НА ЛОВКОСТЬ

Поставь три конуса (если конусов под рукой нет – найди в ближайших кустах три литровых бутылки) на расстоянии 5 метров друг от друга по прямой. И вперед. Сначала спринт до среднего конуса и обратно, затем до дальнего и обратно. Это – один повтор. Отдыхаешь десять секунд – и бежишь по новой. Всего-навсего 5 повторов. Для разнообразия можешь добавить бег спиной вперед и прыжки в сторону.

Г ПОДТЯГИВАНИЯ НА КОЛИЧЕСТВО

Турник держишь прямым хватом, ладони чуть шире плеч. Подтягиваешься как обычно, подбородок выше перекладины, затем медленно опускаешься вниз. Делаешь 2-3 подтягивания, затем отдыхаешь 10 секунд. Продолжаешь в том же духе до тех пор, пока будешь в состоянии подтянуться 2 раза.

В НЕПРЕОДОЛИМАЯ СТУПЕНЬКА

Стань внизу лестницы (только не стремянки, а обычной). Поставь одну ногу на нижнюю ступеньку, как если бы ты собирался взбежать вверх по лестнице. Только бежать надо не вверх, а на месте, активно работая и ногами, и руками, как при настоящем спринте. Выполняй 30 секунд на полной скорости.

В ОТЖИМАНИЯ ПО-КРАБЬИ

Принимаешь упор лежа, как обычно. Отжимаешься, затем напрягаешь пресс и выносишь левую руку и левую ногу как можно дальше в сторону. Отжимаешься в этом положении, затем подставляешь правую руку и ногу к корпусу, возвращаясь в исходное положение, то есть в упор лежа. Это – один повтор. Делай по 2-3 повтора в каждую сторону.

Чем медленнее ты выполняешь отжимания и подтягивания, тем больше калорий сгорит. Мышцы напрягаются сильнее, и выхода у них не остается – им приходится расти. ■

КАК МНЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДОМА С ГАНТЕЛЯМИ? ПРОСТО Я НЕ УМЕЮ ПОДТЯГИВАТЬСЯ, НО ОЧЕНЬ ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ.

КИРИЛЛ МОСОЛОВ

Кирилл, чтобы научиться подтягиваться, тебе гантели даже не понадобятся. Раздобудь лучше пачку офисной бумаги: она поможет тебе укрепить самое слабое звено при подтягиваниях — силу хвата.



Упражнение "Злой поэт": представь, что ты написал абсолютно бездарное стихотворение. Вернее, много бездарных стихотворений. Место им в печи, однако эту кучу макулатуры еще можно пустить на дело, развивая динамическую выносливость твоих кистей. Положи на ладонь лист бумаги формата А4. Используя только эту руку, сомни его, превратив в плотный шарик, — это будет один повтор. Продолжай изводить бумагу до наступления мышечного отказа, после чего смени руку. Повтори упражнение еще пару раз.



2

Упражнение "Бумажный сигнальщик": займемся статической силой твоих предплечий. Встань прямо и возьми в одну руку целую пачку бумаги, как показано на фото. Направив ладонь вверх, на три счета подними пачку по дуге над головой. Теперь переверни ладонь к полу и медленно, считая до пяти, опусти отягощение вниз, прими исходное положение. Сделай 6-8 таких повторов, отдохни минуту и повтори еще дважды. Следи за тем, чтобы кисть не сгибалась под тяжестью бумаги. Теперь можешь попробовать сделать пару подтягиваний на низкой перекладине — положи на два стула обычную швабру, ложись под нее и подтягивайся грудью до импровизированной перекладины. Двух-трех сетов ежедневно и даже дважды в день, кроме одного выходного, будет достаточно.

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

1. Врачи рекомендовали перестать выполнять приседания и становую тягу из-за небольших проблем со спиной. Могу ли я набирать мышечную массу и силу, тренируясь без этих упражнений?

Даже профессиональные атлеты часто обходятся без этих упражнений в силу их повышенной травматичности. Естественно, приседания и становая тяга играют важную роль в базовом, силовом тренинге, но их можно заменить, например, на гиперэкстензию, жим ногами и гак-приседания.

2. Хочу набрать вес! Мне 19, рост 1,76, а вес всего лишь 62 кг.

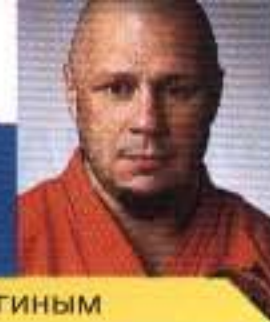
В вопросе увеличения мышечной массы ключевую роль играет питание. Принимать пищу следует регулярно, делая упор на белки и углеводы. Тренировки должны быть короткие, интенсивные с большим весом отягощений. И не забывай, что гипертрофия мышц невозможна без полноценного отдыха.

3. Насколько опасно качать пресс, если есть грыжа?

Я бы не рекомендовал в данном случае какие-либо нагрузки без консультации врача. Давать заочно рекомендации здесь недопустимо.

4. Заметил за собой, что ем много хлеба, а если кушаю вовсе без него, то чувство голода быстро возвращается. Объясните, вредно ли употреблять в пищу хлеб в большом количестве?

Однозначно хлеб нужен. В нем содержатся витамины группы В (черный хлеб). Он также является источником сложных углеводов. Но злоупотреблять хлебобулочными изделиями не рекомендую. Эти продукты энергетически очень богаты, и если ты не вырабатываешь в процессе дня полученные калории, они будут откладываться в виде жировых депо.

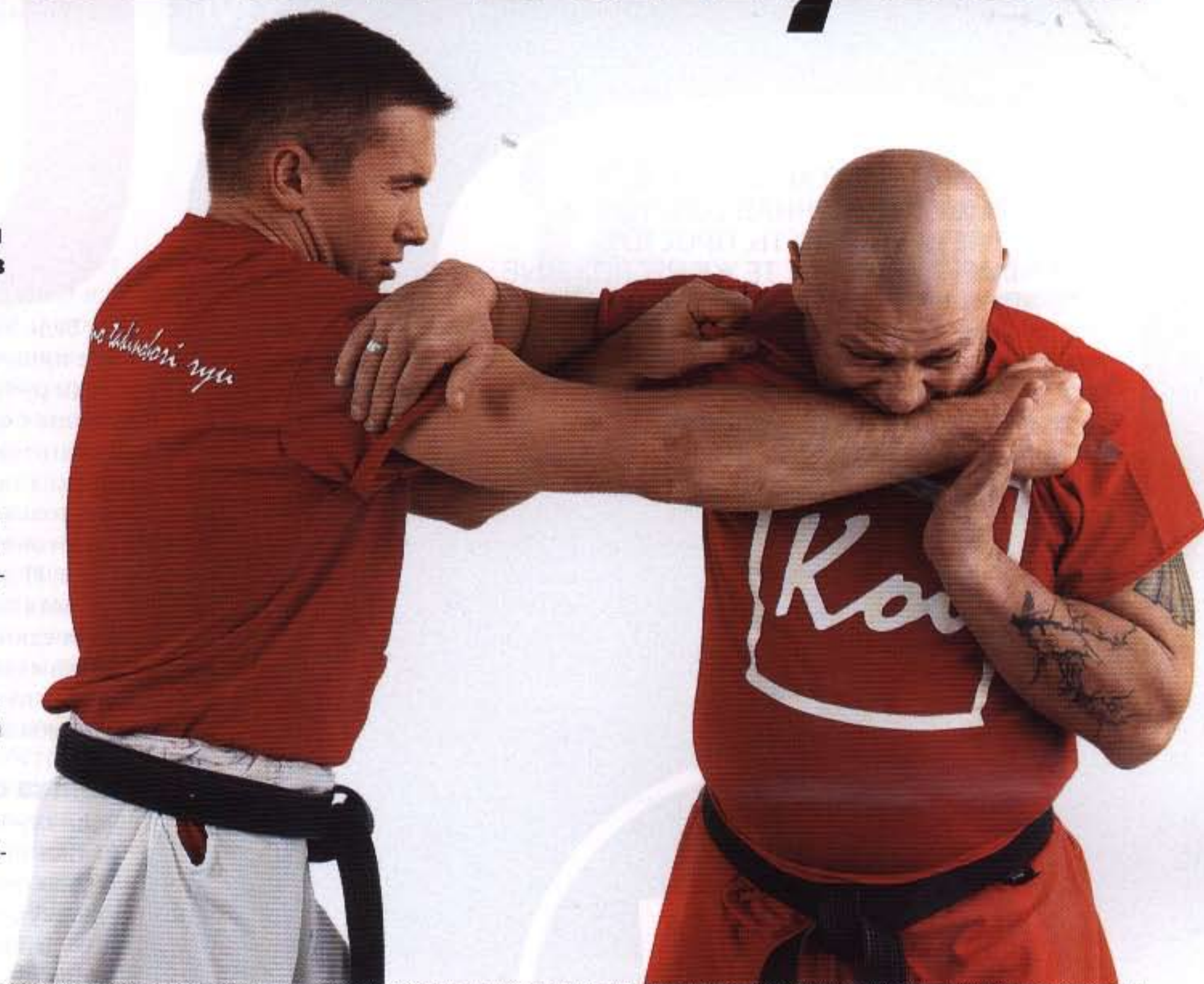


Мировой закусон

При борьбе в захвате с противником, который значительно превосходит тебя в ТТХ, зубы являются не только твоей третьей рукой, но и действенным способом управления врагом через очень острые болевые ощущения. Если ты хочешь, чтобы твой укус напоминал удар током, следуй простым правилам:

1 Решил схватиться зубами за вражескую конечность — делай это одновременно! Прицелился, вцепился и держи, причем без всяких намеков на пережевывание.

2 После правильно проведенного укуса с большой долей вероятности любой захват будет расцеплен. Теперь можно помочь противнику отправиться в интересующую тебя сторону.



Для овладения этим простым, на первый взгляд, приемом ты можешь использовать следующие упражнения:

1. Пропусти полотенце через ручку гири, вцепись в него зубами и упрись руками в бедра. Оторвав снаряд от пола, мотай головой из стороны в сторону до ощущения достаточной нагрузки.

2. Положи на пол вместо гири партнера по тренировкам весом, не сильно отличающимся от среднего. Попроси его скрестить руки перед грудью, пропусти через них полотенце и, взявшись за него зубами, попытайся оторвать лежащего от пола. Задержишься на несколько секунд и вернись в исходное положение.

3. Встань напротив соперника, перекинув через его предплечье полотенце. Вцепись в полотенце зубами и тяни его на себя, сопротивляясь обратным действиям оппонента.

ГИРЯ — ЭТО АК-47 ФИТНЕСА.
ТА ЖЕ ФИРМЕННАЯ СОВЕТСКАЯ
БЕЗОТКАЗНОСТЬ, ПРОСТОТА
И ЭФФЕКТИВНОСТЬ. ТЕ ЖЕ НЕСЛОЖНЫЕ
ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И, ГЛАВНОЕ,
УБОЙНАЯ СИЛА НА ВЫХОДЕ.

**ПУД
ВОЛИ**

С

наряд этот суровый и, без преувеличения, бое-

вой. Ведь в прошлом это самое настоящее пушечное ядро, к которому приделали ручку. В 1704 году гири были созданы с одной-единственной целью — подготовить тело солдата к бою. Никаких гламурных кубиков на животе, только функция, безжалостная и смертоносная, как любое оружие войны. И даже в наше время сверхзвуковых самолетов гиревой спорт остается единственным настоящим армейским спортом, позволяющим даже в самых нечеловеческих условиях держать себя в идеальной боевой форме.

Техника опасности

Один серебряный олимпийский медалист по греко-римской борьбе как-то сравнил гиревую тренировку с десятью тренировками со штангой. Это не преувеличение. Возьми для сравнения любую программу занятий среднестатистического посетителя тренажерного зала и попробуй повторить ее с помощью гири. Ничего не выйдет! Все простые, так называемые изолированные упражнения вроде разводок с гантелями стоя просто невозможно повторить со снарядом совсем другой формы, тем более минимум 16 кг. Благодаря этому обстоятельству доступными упражнениями становятся только те, что нагружают все тело, комплексные и сложнокоординационные движения — рывки, жимы, приседания и прочее. От такого тренинга уйма пользы: от стального кора до сказочно скоростного жиросжигания — но именно этой особенностью некоторое время пользовались противники гиревого спорта на загни-

СТАРИННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС “ПУШЕЧНОЕ МЯСО”

вающем Западе: исконно советские упражнения выдавались за слишком опасные. К счастью, со временем американцы тренинг с гирями распробовали (теперь этим занимаются даже супермодели!) и стали ассоциировать наших инструкторов по гиревому спорту не с советскими коммунистами, а с чем-то приятно-экзотическим, сродни японским тренерам по карате. Кстати, ответственным за гиревой спорт на внешнем рынке является Павел Цацулин — уникальный тренер, сумевший пройти тернистый путь от никому не известного спортсмена из СССР до признанного в США фитнес-эксперта. Даже такие профессиональные ревнивцы, как Алвин Костроу, считают Цацулина ровней, а это очень о многом говорит!

Весь зал в кармане

Основная прелесть тренировок с гирями в том, что это очень удобно — тебе фактически не нужен никакой зал. Нагрузка, получаемая с помощью гирь, раскручивает метаболизм почтище приседаний со штангой, а постоянная разноплоскостная работа вообще главный критерий при построении эффективных тренировок по снижению веса. Вариантов упражнений масса, низкое количество повторов в каждом сете не позволяет долго отдыхать, так как всегда остается много сил на что-нибудь другое. Да и вообще гиревые упражнения намного интереснее. Со штангой или турником сложно придумать что-то более интересное, чем поиграть в “лесенку” с другом. А почти бесконечное освоение все новых и новых трюков растягивает самую интересную часть тренировок на долгие годы. Когда тебе надоест просто жонглировать гирей, ты сможешь научиться ловить ее не за ручку, а переворачивать, вращать вокруг себя или ставить на ладонь. Когда и это станет плевым делом, настанет пора разучить упражнения с двумя гирями, а потом и с двумя в одной руке. В общем, полный простор для развития. При этом заниматься можно где угодно: в своей комнате, во дворе, гараже, на крыше старой хрущевки, и в любую погоду. А стоимость одного снаряда насмешит своей доступностью даже студента.

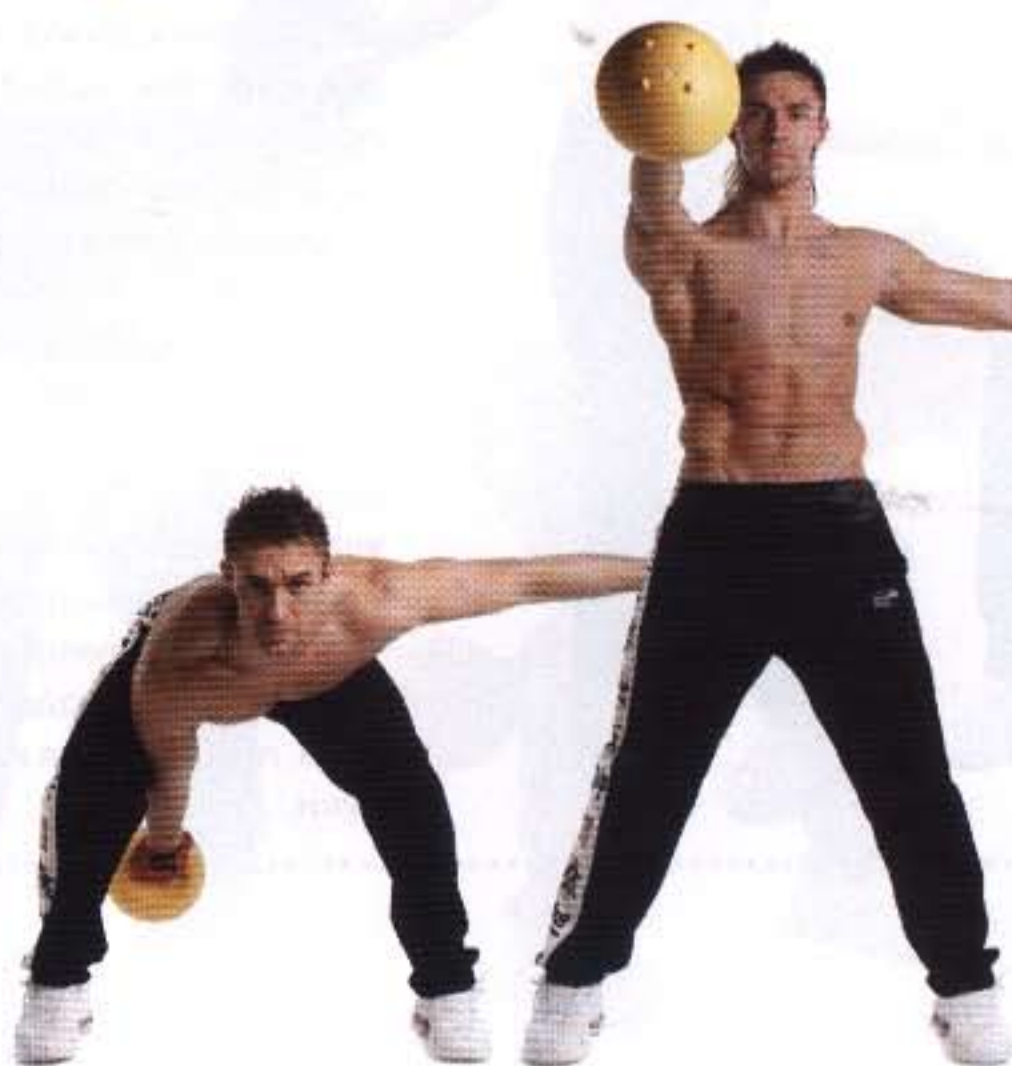
1

СВИНГИ

Поставь чуть согнутые в коленях ноги на две ширины плеч, ступни слегка разверни в стороны. В правую руку возьми гирю удобного тебе веса, левую отведи для баланса. Наклонись вперед и качни гирю к паху. На обратном движении, начиная мах с усилия бедер и спины, по широкой дуге подними снаряд на уровень плеч или немного выше. Движение должно происходить по инерции, а не за счет усилия мышц плеча. Опуская отягощение, позволь гире немного потянуть тебя вниз и, спружинив бедрами, снова подкинь ее перед собой. Один мах считается за один повтор.

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: выполняй свинги, удерживая гирю обеими руками сразу.

XXX-ВАРИАНТ: в верхней точке меняй руку.



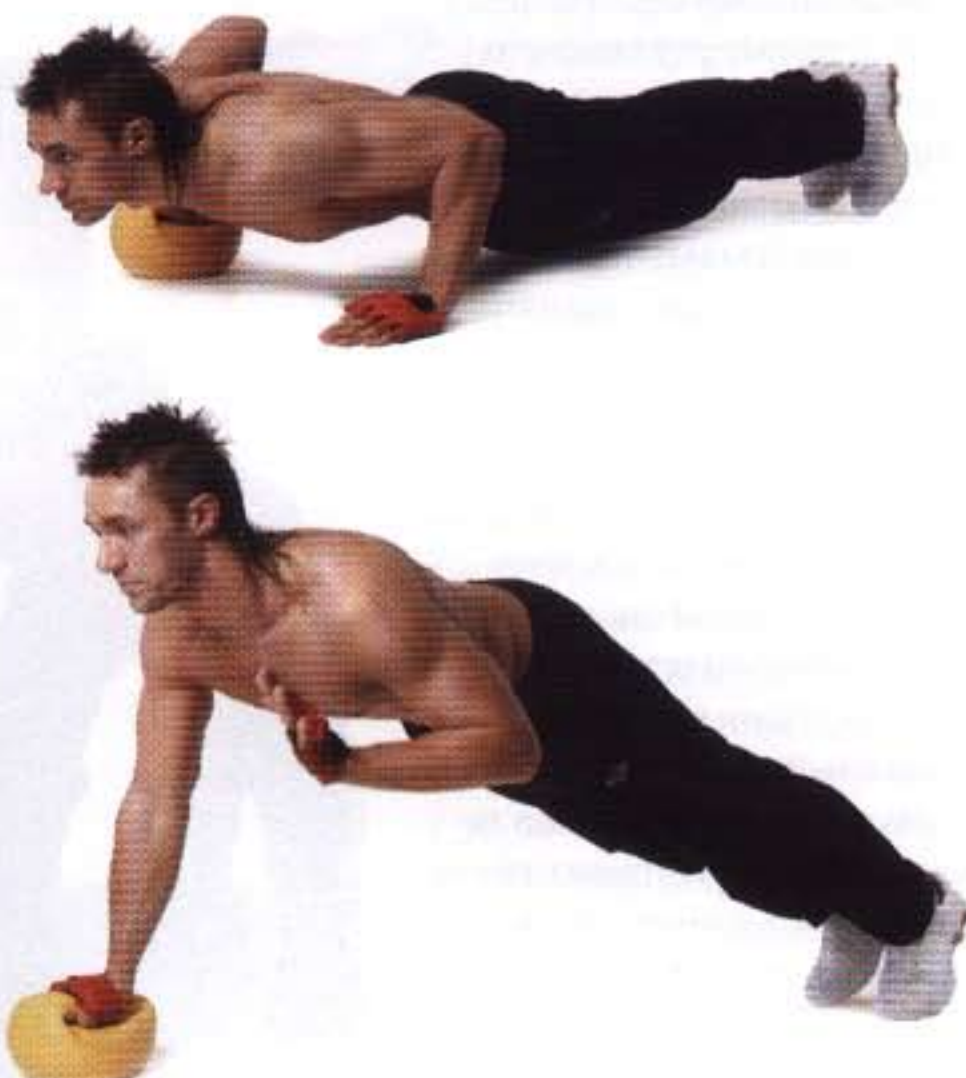
2

ОТЖИМАНИЯ

Прими положение упора лежа, одну руку поставив на пол, а другую на рукоять гири. Сгибая руки, опусти вниз и, коснувшись грудью пола, с силой отожмись вверх так, чтобы рука, стоящая на полу, оторвалась от земли. Спружинив обеими руками, аккуратно приземлись и повтори.

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: положи гирю на бок и, опираясь одной рукой на нее, выполняй обычные отжимания.

XXX-ВАРИАНТ: в момент отрыва от пола смещай корпус в сторону и меняй руку, опирающуюся на рукоять.



6 советов, которые помогут правильно построить тренировки:

1. Обязательно делай разминку — выпады, отжимания и т.д.
2. Избегай мышечного отказа. Допустимый максимум повторов — 5.
3. Количество сетов в каждом упражнении — 1-3.
4. Тренироваться можно через день, ежедневно и даже два раза в день, сообразно уменьшая общий объем нагрузки.
5. После занятия рекомендуются пешая прогулка и протеиновый коктейль.
6. Через каждые две недели тренинга с гирями желателен визит к массажистке — похвастать результатами и поспособствовать лучшему восстановлению.

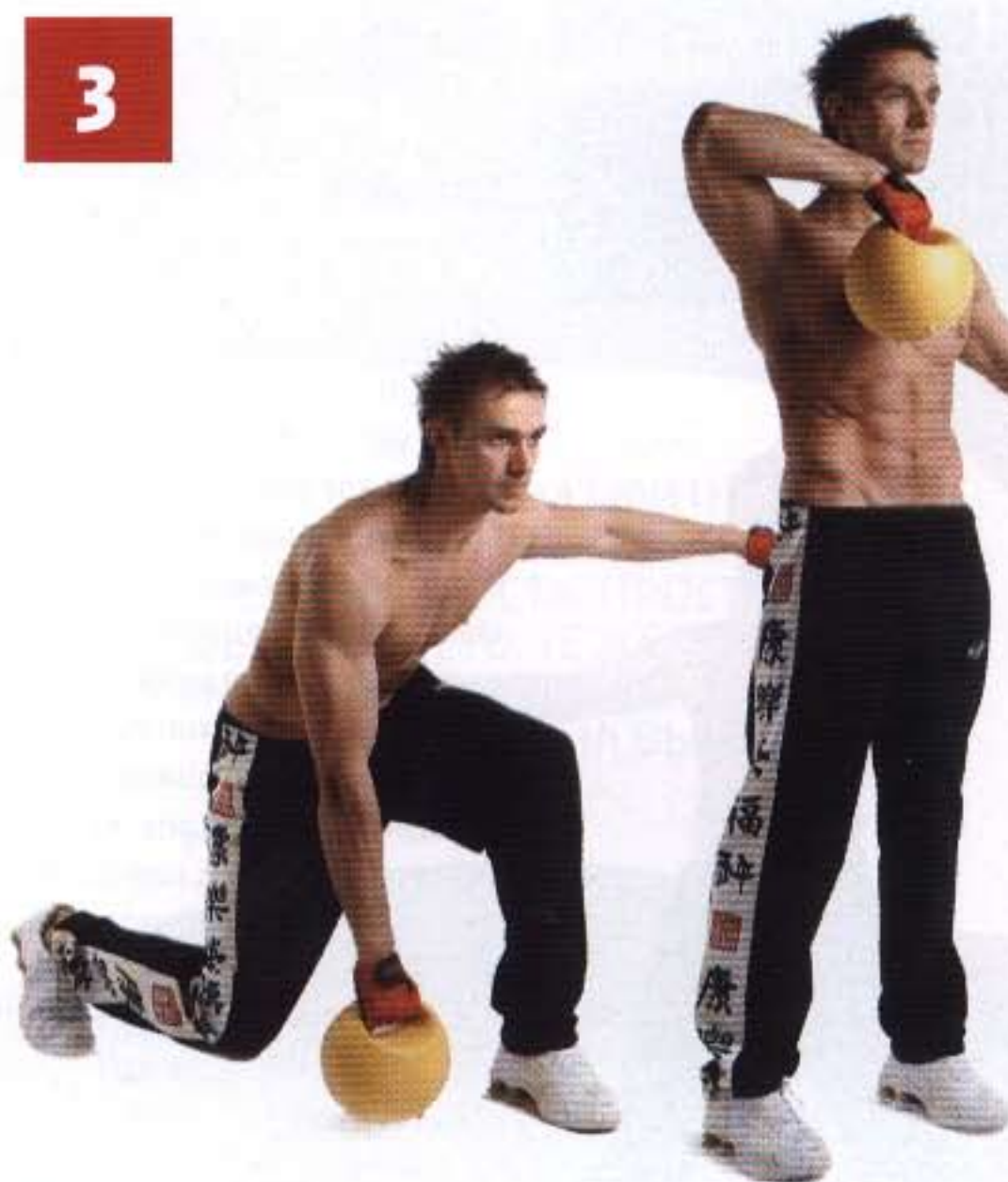
3

ВЫПАДЫ НАЗАД С ДОТЯГИВАНИЕМ И ТЯГОЙ К ПОДБОРОДКУ

Встань прямо, в одну руку возьми гирию. Сделай правой ногой шаг назад и опусти в выпад. Одновременно с этим наклонись вперед и поставь снаряд на пол рядом со стопой передней ноги. Возвращая стоящую сзади ногу на место, распрямись и вытяни гирию к подбородку. Затем опусти и возьми ее другой рукой, после чего повтори упражнение с другой ноги.

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: делай все повторы, пользуясь только одной рукой и ногой.

XXX-ВАРИАНТ: используй две гири, по одной для каждой руки.



4

ТОЛЧОК + ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

Возьмись правой рукой за стоящую на полу гирию, приняв исходное положение, аналогичное первому упражнению. За счет разгибания спины и усилия бедер вытяни ее вверх, перемещая максимально близко к корпусу. В момент достижения уровня груди подхвати снаряд, оперев круглую часть о правое предплечье. Сразу же, слегка подпружинив ногами, выжми гирию над головой и, произведя секундную фиксацию веса, сделай одно приседание. Аккуратно опусти на пол — это будет один повтор.

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: поднимай двумя руками, держась за рукоятку. На уровне груди переверни рукоятку вниз и в таком положении делай приседание.

XXX-ВАРИАНТ: попробуй проделать упражнение сразу с двумя снарядами.



5

ТЯГИ В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ + РЫВКИ

Возьми гирию и наклонись вперед. Подтяни отягощение к по-

ясу, сокращая мышцы середины спины, задержишься на секунду и вновь выпрями руку. Теперь качни ее в сторону паха и, размахнувшись, за счет усилия мышц спины, бедер и тапечий вырви снаряд вверх над головой. Аккуратно опустишь

в исходное положение, смени руку и начни все сначала.

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: делай повторы только одной рукой.

XXX-ВАРИАНТ: попробуй проделывать упражнение сразу с двумя гириями.



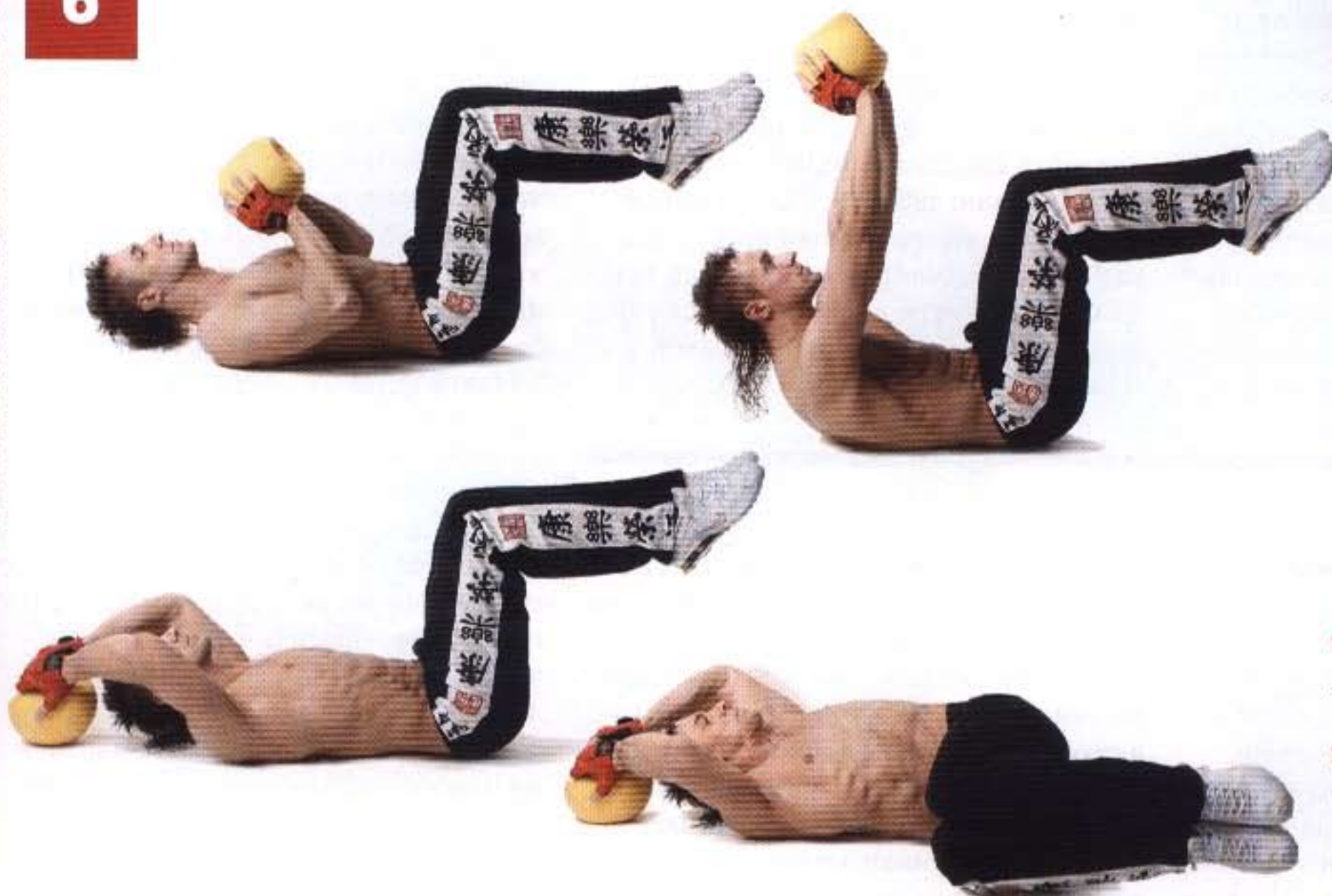
6

СКРУЧИВАНИЯ + РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на пол, согнув ноги под прямым углом, стопы на весу. Гирию возьми двумя руками и помести перед грудью. Скручиваясь, оторви верхнюю часть спины от пола и подними снаряд вверх, пройдя уровень колен. Сделав 10-12 повторов, поставь гирию за голову, возьми ее двумя руками и начни поворачивать согнутые ноги из стороны в сторону, касаясь бедрами пола. 12 повторов в обе стороны более чем достаточно.

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: делай упражнения по очереди с 30-60-секундным отдыхом.

XXX-ВАРИАНТ: удерживай гирию одной рукой под основание в первом упражнении и одной рукой за рукоятку — во втором. ■



ХОТЬ ЗАЛЕЙСЯ

Для того чтобы стать здоровым, как губернатор Калифорнии, нужно не только правильно кушать, но и правильно пить. Навыки, полученные в баре, тебе не помогут, потому что правильное потребление жидкости во время занятий фитнесом — наука более сложная, чем ядерная физика. Ну что ж, учиться никогда не поздно.

Без воды ты проживешь недолго. Мировой рекорд в воздержании от употребления жидкости равняется одиннадцати суткам и принадлежит моряку, который во время Второй мировой спасался в шлюпке после кораблекрушения. Нынешний мистер Олимпия Джей Катлер перед соревнованиями не пьет по три дня. Так он избавляется от остатков подкожного жира. “Чем лучше ты выглядишь, тем хуже себя чувствуешь”, — жалуется Джей. Еще бы: кожа у здоровилы натягивается так, что ему даже ходить больно. Гонять жир таким образом мы тебе не советуем, потому что последствия обезвоживания ты почувствуешь уже при потере всего одного процента жидкости: твоя кровь станет вязкой и серд-

цу придется работать на повышенных оборотах. В результате 4-процентной потери жидкости (примерно столько ты теряешь во время тренировки с высокой интенсивностью выполнения упражнений) твоя работоспособность, равно как и быстрота реакции и скорости движений, резко снизится плюс к этому ты станешь раздражительным. При потере семи процентов жидкости ухудшится процесс газообмена в капиллярах, начнутся нарушения процесса обмена веществ и судороги мышц. Ну а если тебя угораздит потерять двадцать процентов жидкости, можно звонить в похоронное бюро. Так что теперь ты понимаешь, как важно регулярно восполнять дефицит жидкости в организме, даже если ты занимаешься шахматами и не особо потеешь.

Перебор горит

Вода, как и алкоголь, в слишком больших количествах на пользу не идет. Стоит перепить — и тебе, мягко говоря, будет плохо. Не зря инквизиторы пытали еретиков, вливая им в желудок воду. При “отравлении водой”, или гипонатриемии, кровь становится настолько жидкой, что концентрация натрия резко падает. Мозг, сердце и мышцы тут же начинают барахлить. Исследователи боннского института питания, разбиравшиеся с этой

проблемой, советуют взрослым употреблять не больше 35 миллилитров воды на каждый килограмм массы тела. Правда, есть в этом совете и свои “но”. Необходимо учитывать воду, которая содержится в сухих продуктах, и воду, которая синтезируется организмом. В результате, считают немцы, стокилограммовому мужчине нужно выпивать не три с половиной литра, а два с половиной. Ну что? Выпьем за здоровье?

ЧЕГО ИЗВОЛИТЕ?

Если ты пришел в зал, поболтал с девчонками из секции йоги, размялся и думаешь, что готов к тренировке, ты ошибаешься. Возможно, самую важную часть подготовки ты так и не выполнил. Речь идет о насыщении организма жидкостью. Не забывай, что жидкость очень важна для всех без исключения метаболических процессов в твоём теле. Так что если решил тренироваться “по-сухому” — забудь о пользе тренировки. Но и это еще не все. Обезвоживание — это одно, а замена миллионов электролитов, которые ушли гулять по трубам вместе с мочой и смытым в душе потом, — это совсем другое.

Электролиты — это знакомые тебе по школьному курсу химии элементы: фосфор, магний, калий, кальций, хлор, натрий. Они регулируют водный баланс организма, участвуют в нейрорегуляции мышц и процессах энергетического обмена. Будешь пить воду — и низкая концентрация этих полезных в крови станет еще меньше, организм начнет тормозить и у тебя вряд ли останется желание закончить тренировку. В защиту обыкновенной воды можно сказать только то, что если ты тренируешься по принципу некоторых профессиональных бодибилдеров — две короткие (минут по 45), но очень интенсивные тренировки, — то вряд ли успеешь потратить настолько много электролитов, чтобы это почувствовать. Короче, если ты тренируешься около часа или даже меньше, можешь остановить свой выбор на воде. Главное после тренировки вовремя поесть, для того чтобы восполнить дефицит электролитов и энергии.

Если же ты готовишься к марафону или качаешься, как атлеты старой школы, у которых тренировки доходили до трех часов, простой водой ты вряд ли обойдешься. Тут нужно что-то посерьезнее. Ведь чем меньше

электролитов осталось, тем сложнее твоему телу всасывать воду и доставлять ее к обезвоженным органам. Тебе на помощь придут спортивные напитки. При продолжительных тренировках они гораздо эффективнее воды: ты восполняешь не только потерянную жидкость, но и энергию и электролиты, а в туалет бегаешь реже, чем после обычной воды.

Помни только, что если решишь намотать свой собственный спорт-дринк и насовать в бутылку с водой сахара или сока с солью (как советуют многие «специалисты»), рискуешь лишь усилить процесс дегидратации своего организма. Стоит смешать ингредиенты в неправильной пропорции, и жидкость будет медленнее продвигаться в кишечник и всасываться в кровь. А если переборщишь с солью, то жидкость, вместо того чтобы всасываться, будет, наоборот, поступать в кишечник и процесс обезвоживания только усилится. Поэтому используй проверенные спортивные смеси, обеспечивающие максимально быстрое всасывание жидкости, пополнение энергии и электролитов. Не экспериментируй на себе, любимом.

Схема употребления спортдρινков проста. Во время тренировки средней продолжительности пей гипотонические напитки, ну а для тренировок, превышающих полтора часа, тебе понадобится изотонический напиток. После тренировки выпей гипертонический напиток и будь счастлив.

СКОЛЬКО ПИТЬ В ГРАММАХ?

Ты должен знать, что максимальная скорость всасывания жидкости в кровь составляет около 700-800 миллилитров в час. Пить больше, если ты не выступаешь на пивном чемпионате, просто бессмысленно. К тому же, если на тренировке ты раз в пять минут делаешь жим, вряд ли будешь сильно потеть. И вот еще что: при любой нагрузке желание выпить обычно превышает реальную потребность организма в жидкости. Поэтому тем, кто не меняет за тренировку несколько полотенец, советуют прикладываться к поилке раз в 10-15 минут и не делать больше одного-двух глотков. Если тренировки у тебя короткие и нечастые, пользуйся схемой, которую советуют специалисты по спортивному питанию: литр-полтора воды на каждые сто граммов съедаемого белка. К примеру, в одном яйце в среднем семь граммов белка. Так что если ты съел яичницу из трех яиц, 200-300 мл воды будь добр выпей.

Если же ты тренируешься усердно и по несколько часов кряду (гоняешь на велике, бегаешь, одним словом, подвергаешь тело комплексным нагрузкам в течение длительного времени), тебе подойдет другая схема, описанная Нэнси Кларком в книге «Факты о воде». Для того чтобы понять, сколько жидкости тебе нужно (**W**), пройди следующий тест.

Для начала измерь вес тела до (**X**) и после (**Y**) тренировки, запомни, сколько ты выпил во время трениров-

Жажда спорта

Спортивные напитки бывают трех видов – изотоники, гипертоники, гипотоники.

1. Задача изотонических напитков – восполнить потерю углеводов и жидкости во время тренировки. Многие специалисты считают, что оптимальное для наилучшего всасывания содержание соли в напитке – 0,85%, а содержание углеводов – 5%.

2. Гипотонические напитки восстанавливают водный баланс организма. Углеводов в этих напитках гораздо меньше, чем в изотониках. Их главная фишка – они очень быстро всасываются.

3. Гипертонические напитки помогут тебе пополнить силы, не употребляя большого количества углеводов.

ки (**Z**) и как долго она длилась (**V**).

Теперь вычти от своего веса до тренировки свой вес после и прибавь вес выпитой воды. Далее раздели эту цифру на время тренировки, и ты получишь количество необходимой жидкости: $(X-Y+Z)/V=W$.

● Например, если ты вешишь 75 кг (73 после тренировки) и выпил один литр жидкости, а тренировка длилась два часа, получается, что нужно было выпить на пол-литра больше. Теперь пей полтора литра жидкости во время такой же тренировки. Если время тренировки или твой вес изменятся, количество необходимой жидкости придется пересчитать. Удачи! ■

ЭВТАНАЗИЯ – ПОБЕДА НАД ЖИЗНЬЮ

НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО В НЕДАЛЕКОМ БУДУЩЕМ, ЕСЛИ ВСЕ ПОЙДЕТ КАК СЕЙЧАС, МЫ УВИДИМ ПОДОБНЫЕ ПЛАКАТЫ НА ЭВТАНОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ, КОТОРЫЕ ЗАМЕНЯТ ПОЛИКЛИНИКИ, БОЛЬНИЦЫ И ХОСПИСЫ. О РАДУЖНЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ – КОНСТАНТИН МАРКЕЛОВ.

КАКОЙ БЫВАЕТ ЭВТАНАЗИЯ

- **Добровольная** – когда человек просит себя убить.
- **Недобровольная** – когда человек не просит и не дает согласия на свое умерщвление.
- **Насильственная** – когда человек заявляет, что не хочет быть умерщвленным.
- **Помощь в самоубийстве** – когда кто-то помогает человеку информацией и препаратами для самоубийства.
- **Эвтаназия действием** – когда для умерщвления применяют специально разработанные препараты.
- **Эвтаназия бездействием** – когда для умерщвления не предоставляют поддерживающую терапию, еду или воду.

Эвтаназия — намеренное уничтожение действием или не предпринятым действием зависимого от врачебной помощи человека, обоснованное тем, что это делается для его блага.

Поздний звонок

Я позвонил эвтанологу около полуночи. Трубку взяла женщина с несколько строгим голосом.

— Здравствуйте. У меня дедушка умирает. Мучается

старик ужасно, я бы хотел ему эвтаназию сделать.

— А что с дедушкой? Вы уверены, что ему не нужна медицинская помощь? Вы врача-то вызывали? Ведь эвтаназия

— это крайняя мера, когда все возможные методы лечения не помогают.

— Да, вызывал, уже не раз. Говорят, цирроз печени, лечить не могут, он уже старенький. Все время воет от боли и глаза такие — даже не жалостливые уже, а мутные какие-то.

— Сколько лет-то деду?

— Много, 86.

— О! Он, наверное, у вас из простых.

— Да, простой, всего понамышано.

— Благородные столько не живут. Сочувствуем вам, но такова жизнь, он и так долго радовал вас.

— Так как насчет эвтаназии?

— Ну, вообще бригада может приехать прямо сейчас.

Только вам придется оплатить ночной тариф.

— Прямо сейчас? — я задумался. Как-то страшно, хотя дед уже утомил всех, все в слезах, не спят много ночей. —

Ну что ж... Давайте, приезжайте. Только скажите, доктор, дедушке не будет больно?

— Нет, что вы! Это же гуманный способ. Сначала мы погружаем пациента в глубокий наркоз, а потом вводим ему препарат, останавливающий сердце, например, листенол или дитилин.

— Только вот куда мы его денем-то ночью, дедушку мертвого?

— Бригада может герметично запаковать в пластиковый мешок тело и забрать его с собой для дальнейшей общей утилизации на заводе по сжиганию биологического материала.



— Класс! А сколько стоит, доктор?
 — Это зависит от веса дедушки. Сколько он весит?
 — Немало.
 — Ну, сколько? Если от 50 до 60 кг, то у нас тариф \$175.
 — Не, по-моему, побольше.
 — Ну, тогда цена договорная. Будет зависеть от того, сколько потребуется препаратов.
 — Хорошо. Мы где-то так и рассчитывали. У дедушки как раз медали есть. Может, медалями возьмете?
 — Ждите, в течение часа будет эвтанолог.
 Конечно, в этом диалоге я вместо слова “собака” поставил “дедушка”, но подобные переговоры где-нибудь в Нидерландах, Бельгии или американском штате Орегон (именно в этих трех местах на карте мира узаконена эвтаназия) вполне возможны. А судя по тому, как лихо едет эвтанологическое колесо по миру, перспективы ее в остальном не так уж призрачны.

Пациент скорее овощ

Собственно, первые, для кого эвтаназию придумали, были люди в долгой глубокой коме, которые, как полагают многие врачи, находятся в состоянии овоща — с недееспособным мозгом, но работающими органами. В связи с этим возник жаркий этический спор о том, кого мы можем считать личностью, а кого — нет. Существует так называемое движение биоэтики — это люди, которые решают, над кем можно ставить опыты, кого можно считать высшим существом, кого нет — в общем, вроде Раскольникова. Серьезно.

Один, например, из Принстона, утверждает, что организм может считаться личностью, только если у него наличествует самосознание, причем длительное время. Его друг из Манчестера уверен, что личность — это существо, способное оценивать свое собственное существование. Другие биоэтики уверяют, что критерием личности должна быть способность испытывать желания.

В общем, проблема эвтаназии очень сильно завязана на рассуждениях о том, кого можно назвать неличностью. В советское время неличностями называли всех, кто не выражал энтузиазма на собраниях, например. Гитлер считал неличностями евреев. Сейчас многие специалисты по биоэтике уверяют, что неличности — все эмбрионы и зародыши, а также новорожденные дети, а также люди с тяжелыми когни-

ИСТОРИЯ ЭВТАНАЗИИ

1920 В Германии выходит первая книга об эвтаназии “Разрешение лишить жизни”. Ее авторы Альфред Хох и Карл Биндинг впервые заявили о том, что под строжайшим контролем в некоторых случаях врачи должны помогать пациенту умереть. Эта книга в извращенной форме стала идеологической основой насильственной эвтаназии в нацистской Германии.

1935 В Великобритании создано Общество эвтаназии с целью пропагандировать этот гуманный метод помощи безнадежно больным.

1939 В октябре на фоне начавшейся войны фюрер приказал совершать “убийства из милосердия” больных и инвалидов. Нацистская программа эвтаназии получила название “Акцион T4” и ее целью было уничтожить “нестоящие жизни”. Для начала убивали новорожденных и малолетних детей с признаками слабоумия, физических уродств или иными симптомами, включенными в специальную анкету Министерства здравоохранения рейха. Позже эта программа распространилась на всех инвалидов.

1995 Северные территории Австралии принимают закон о легализации эвтаназии, который был отменен парламентом страны в 1997 году.

1998 Эвтаназия становится легальной в штате Орегон.

1999 Доктор-смерть Джек Геворкян приговорен к 25-летнему сроку за то, что он сделал смертельную инъекцию Томасу Юку, смерть которого была показана в телепрограмме “60 минут”.

2000 Нидерланды легализуют эвтаназию.

2002 Бельгия легализует эвтаназию.



СПОРНЫЕ МОМЕНТЫ

Довольно нелепо выражать свое мнение насчет эвтаназии, поскольку об этом спорят настоящие профессионалы и политики, поэтому просто приведу краткую выжимку из их диалога — решай сам, кто прав.

ЗА

ПРОТИВ

Главный аргумент эвтанологов и тех, кто их поддерживает, — эвтаназия избавляет больного от страданий.

При нынешнем развитии паллиативной медицины (которая не лечит, а улучшает жизнь безнадежно больным) эвтаназия не нужна, поскольку практически любая боль может быть снята современными средствами.

Люди, которые не могут более или менее сносно жить без таблеток, имеют право на эвтаназию.

Лично меня это пугает, потому что теоретически и меня могут лишиться жизни, так как я довольно часто нахожусь под таблетками — будучи невротиком. К тому же уже сейчас эвтаназии подлежат, к примеру, люди, страдающие депрессией.

Человек имеет право на самоубийство.

Право в данном случае присваивается не тому, кого убивают, а тому, кто убивает. В этом принципиальная разница. Закон об эвтаназии — это не право умереть, а право убить. Самоубийство не является преступлением, а эвтаназия является. В большинстве стран. И именно из-за присвоения права убивать противники эвтаназии говорят о возможных чудовищных злоупотреблениях этим правом.

Никто не должен принуждать больного человека страдать, продлевая ему жизнь бессмысленным лечением.

Ничего подобного. Ни закон, ни медицинская этика не требуют того, чтобы человека оставляли живым во что бы то ни стало. Это было бы жестоко и негуманно. В определенный момент попытки вылечить уже становятся медицински бессмысленными и несострадательными. Но в этом случае вступает в силу паллиативная медицина. И все усилия в таком случае направлены на то, чтобы сделать остаток жизни пациента комфортным — на смягчение боли и других симптомов.

Эвтаназия применяется только для неизлечимых больных на последней стадии болезни.

Термины “неизлечимый” и “последняя стадия”, как уже показала практика эвтаназии, могут трактоваться очень широко. Например, знаменитый доктор-смерть Джек Геворкян считал, что неизлечимая болезнь — любая, которая сокращает жизнь хотя бы на день. Уже появились трактовки, которые включают в понятие последней стадии “возраст последней стадии”. При этом все медики соглашались, что предсказать, сколько человеку осталось, на 100% невозможно. Интересно, что в одном из руководств по эвтаназии предлагают умерщвлять “безнадежно больных”, включая сюда неизлечимо больных, людей, испытывающих тяжелую физическую или психическую боль, а также тех, чья жизнь “бессмысленна”.

Препарат для уничтожения стоит \$40, а расходы на поддержание жизни \$40 000.

А еще можно скидывать не самых здоровых младенцев в колодец или уничтожать доходяг в газовых камерах — это еще дешевле. Кстати, в американском штате Орегон благодаря легализации эвтаназии протасили закон о сокращении расходов на лечение граждан в плохом состоянии.

Эвтаназия — дело добровольное.

В некоторых состояниях воля больного перестает существовать как таковая. Например, при тяжелой депрессии или при сильной боли, когда многие подумывают о том, как было бы неплохо умереть. О том же думают и инвалиды, которые не хотят быть обузой. Утверждение о свободном выборе здесь довольно спорно.

Эвтаназия — всего лишь новая демократическая свобода.

Это отрицание ценности человеческой жизни. Впервые в законе убийство признается как таковое — не в целях самозащиты, не на войне, а просто так.

тивными расстройствами, например, Рональд Рейган, когда он был на последней стадии болезни Альцгеймера, или ровно половина редакции данного журнала, а также автор.

Если говорить просто, теория неличности позволяет свести многих из нас к существам, достойным уничтожения и отправки на органы. Более того, многие идеологи новой (забытой старой, на самом деле) теории считают, что уничтожать таких людей будет классно, так как смерть не лишает неличностей ничего, что они могли бы оценить, они не могут хотеть жить, поэтому их не расстроит то, что их убьют. Все это я веду к вопросу о возможных злоупотреблениях при эвтаназии, которые могут быть, допустим, такими:

— Врач, который находится в сговоре с внуками, сует

дедушке, который уже не может прочесть название газеты “Правда”, на подпись бумагу. А там согласие на эвтаназию.

— Женщина страдает от тяжелой депрессии и просит эвтанолога убить ее. Представляете? То есть та, которую надо лечить, чтобы она не совершила самоубийство, имеет право на самоубийство. А страдают депрессией многие — эвтанолог заработает некисло.

— Ребенок, который в принципе не может дать согласие или несогласие, будет умерщвлен, если его признают безнадежно больным. И никакие Лео Бокерия и Леонид Рощаль не помогут.

— Диктатор, который хочет сохранить видимость легитимности, будет прибегать к эвтаназии, чтобы уничтожить неугодных ему коллег. ■

ПОЛУЧИ ДЕВУШКУ ДАРОМ

ТЕОРИЯ / ПРАКТИКА / ГРУППА РАЗБОРА

30

ЭКЗАМЕНАЦИ-
ОННЫХ
ВОПРОСОВ
С ПОДРОБНЫМ
ПОЯСНЕНИЕМ
ПРАВИЛЬНЫХ
ОТВЕТОВ

АКТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ НОВИЧКОВ,
ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ ДЛЯ АСОВ,
ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗБЕЖАТЬ АВАРИЙНЫХ
СИТУАЦИЙ ДЛЯ ВСЕХ.



1

В каком направлении лучше продолжить движение?

1. А
2. Б
3. В
4. Г

Правильным ответом на вопрос: "Сколько у тебя было женщин?" — является:

2

1. Реальное число твоих экс-партнерш.
2. Реальное число твоих экс-партнерш, если оно меньше 12.
3. $x+y+z$ разделить на 2, где x — число предполагаемых ее сексуальных партнеров; y — число тех твоих женщин, о которых она знает; z — реальное число твоих экс-партнерш.

Участившееся дыхание партнерши является сигналом, информирующим о:

3

1. Ее возбуждении.
2. Ее перегреве.
3. Том, что она сейчас чихнет.



4

Есть ли у этой женщины лишние 5 кг?

1. Все 25!
2. Полные женщины очень симпатичны.
3. Нет, она в идеальной форме.

На какой из лямок бюстгалтера обычно находятся крючки?

5

1. На правой.
2. На левой.
3. Я не ношу бюстгалтер.



6

Девушка близка к оргазму. Что следует предпринять?

1. Плавное затормозить.
2. Не менять траектории и скорости движения.
3. Выполнить разворот девушки на 180°.
4. Применить экстренное торможение и встать с правой стороны кровати.



7 **Каковы типичные признаки наступившего утомления девушки?**

1. Сонливость, вялость, притупление внимания.
2. Возбужденность, раздражительность.
3. Головокружение, резь в глазах, повышенная потливость.



8 **Правильным ответом на вопрос: “Какие туфли лучше надеть?” – является:**

1. “Те, которые на тебе”.
2. “Те, которые у тебя в руке”.
3. Просьба принести еще одну пару.
4. Предложение померить вторые, после которого твой выбор будет сделан в пользу первых.



9 **Разрешается ли пользоваться телефоном в данной ситуации:**

1. Запрещается.
2. Разрешается с целью узнать счет футбольного матча.
3. Разрешается, если это звонит ее мама.

Правильным ответом на вопрос: “Веришь ли ты в верность в отношениях?” – является:

- 10**
1. “Верю”.
 2. “Зависит от ситуации”.
 3. “Почему ты спрашиваешь?”
 4. “А ты?”

Являются ли голени и запястья эrogenными зонами?

- 11**
1. Являются.
 2. Не являются.
 3. Являются только голени.



12 **В каком направлении разрешено продолжить движение на первом свидании?**

1. Б и В.
2. А и Г.
3. Б или В, а потом А или Г.



13

Можно ли в этой ситуации совершить левый маневр?

1. Да – девушка слева симпатичнее.
2. Нет – помеха справа.

Как отличить настоящую блондинку от крашеной?

14

1. Настоящая думает тем местом, о котором думаешь ты.
2. У настоящей светлые ресницы.
3. По цвету глаз.



15

После совершения нарушения супружеских правил с кем из перечисленных женщин вероятность обнаружения женой чужого волоса на месте преступления выше?

1. Блондинка.
2. Брюнетка.
3. Рыжая.

Она не хочет заниматься сексом при свете. Твои действия:

16

1. Оплатить ей курс лечения от светобоязни.
2. Оплатить электричество в ее квартире на год вперед.
3. Начать делать комплименты по поводу ее сногшибательного тела.

Какая из перечисленных частей мужского тела не входит в список самых возбуждающих, по мнению женщин?

17

1. Глаза.
2. Руки.
3. Ладони.
4. Ноги.
5. Плечи.



18

Сколько женщин в этой комнате согласны на секс без поцелуев:

1. Полторы.
2. Три.
3. Все, если у тебя карьер.



19

Что следует выполнить после этого маневра:

1. Поклониться.
2. Ущипнуть ее за попу.
3. Попросить на чай.



20

Она не без оснований считает, что ты совершил поворот налево. Твои действия:

1. Покаяться.
2. Все отрицать.
3. Предложить ей секс втроем.

В состоянии алкогольного опьянения женщины кажутся:

21

1. Более красивыми, чем в действительности.
2. Менее красивыми, чем в действительности.
3. Такими, как в действительности.



22

Обязаны ли вы уступить дорогу сотруднику ГАИ?

1. Да.
2. Нет (у него не включен проблесковый маячок).
3. Да, если это его жена.



23

Кто имеет преимущество в движении?

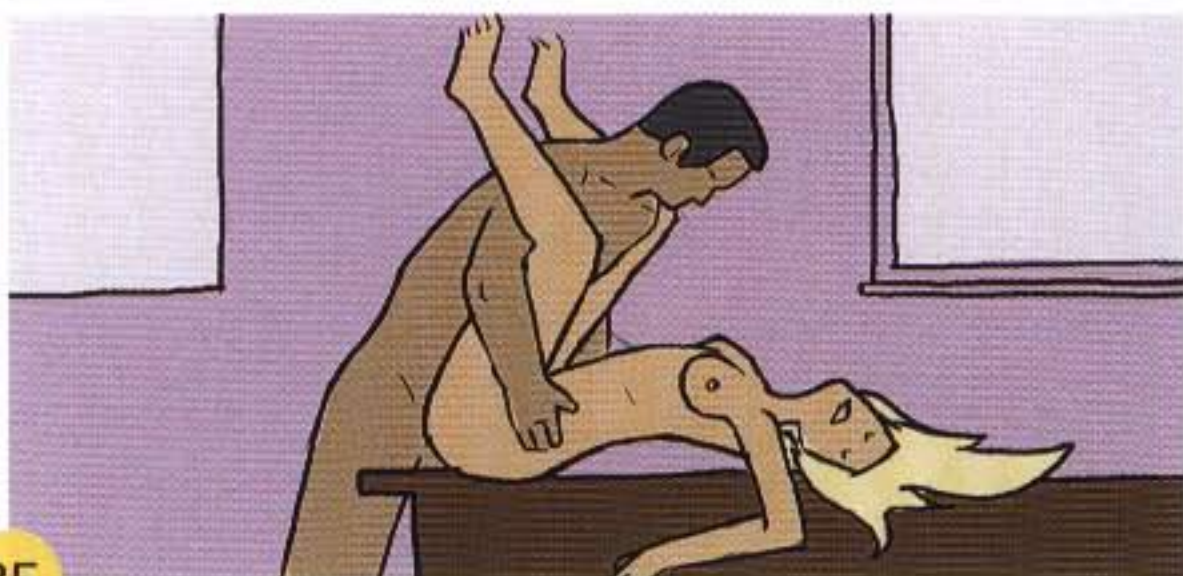
1. Девушка.
2. Девушка, если она симпатичная.
3. Бабушка.
4. Бабушка, если это бабушка симпатичной девушки.
5. Парень.



24

Разрешен ли такой маневр в гостях у ее родителей?

1. Да.
2. Да, если зрение ее родителей меньше или равно -10.
3. Нет.



25

Разрешено ли в данной ситуации использовать задний ход?

1. Да.
2. Нет.
3. Разрешено только для дополнительной стимуляции.

Когда предпочтительнее снимать одежду с девушки?

26

1. Только в условиях дома.
2. Только в темное время суток на неосвещенных участках.
3. В обоих перечисленных случаях.

Как ты должен поступить, если проснулся дома у девушки, имя которой не помнишь?

27

1. Называть ее "Милая", "Зайка" и т.д.
2. Пока она будет в душе, поискать ее документы.
3. Предложить обменяться визитками.
4. Спросить: "Ты кто?"



28

Такой сигнал, подаваемый твоей девушкой, информирует о том:

1. Что она хочет кольцо.
2. Что она сделала маникюр.
3. Что она больше не твоя девушка.



29

Какие сигналы ты можешь использовать для привлечения внимания девушки в общественном месте?

1. Только звуковые сигналы.
2. Только жесты.
3. Любой из перечисленных сигналов.

Какой стиль движения обеспечивает наибольшее удовольствие партнерше во время секса?

30

1. Частое и резкое ускорение при плавном замедлении.
2. Плавное ускорение при резком замедлении.
3. Плавное ускорение при плавном замедлении.

1 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 4

Каждая из женщин подает скрытые сигналы. Явно замыкается в себе А — она держит сумочку двумя руками, создавая защитный барьер. Сцепленные, как у девушки Б, пальцы выдают отрицательное отношение к собеседнику. Плотные сжатые ноги В — сигнал застенчивости. Разговорить ее можно, но стоит ли, если рядом сидит Г. Поигрывание туфелькой — прозрачный намек на то, что дама настроена благосклонно.

2 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Среднестатистическая женщина нормально отнесется к тому, что она у тебя не первая, но узнать, что ее имя находится где-то в конце второй десятки, ей будет неприятно. Как показывают исследования, до дюжины предшественниц женщины на простит.

3 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

На свидании учащенное дыхание — свидетельство того, что девушка возбуждена и взволнована. В постели — знак того, что она близка к оргазму. Ответы 2 и 3 возможны, если у твоей подруги острое респираторное заболевание.

4 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Женщина никогда не хочет слышать о том, что у нее есть лишние килограммы, даже если у нее лишние центнеры.

5 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

В среднем на то, чтобы снять бюстгальтер с партнерши, у мужчины уходит 27 секунд. Впрочем, удастся это не всем — один 27-летний горе-любовник, борясь с лифчиком, сломал палец. Чтобы не повторить его судьбу, запомни: чаще всего крючки — на правой лямке, петельки — на левой.

6 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Если она уже близка к оргазму, ты все делаешь правильно. Продолжай в том же духе, и будет тебе счастье, а ей — оргазм. Остановка в этом месте полового акта строго запрещена.

7 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

Попытайся ее рассмешить — смех развеет скуку. К тому же мужчина с чувством юмора всегда воспринимается женщиной как более привлекательный.

8 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 4

Если ты выберешь туфли, которые уже на ней, она решит, что ты просто торопишь ее, и все равно начнет мерить другую пару. Выберешь вторую пару — подумает, что ты пытаешься отделаться от нее, и может начаться скандал. Вариант 4 оптимален: в ее глазах ты внимателен, имеешь свое мнение и готов ей помочь. Вариант 3 опасен — сборы могут затянуться.

9 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Звонки мамы — ритуал, священный для девушек. Вариант 2 приемлем, только если речь о матче, в котором принимает участие ее мама.

10 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

Девушка, конечно, не поверит, но ей будет приятно. Выводы из остальных ответов будут такие: 2 — «Вот придурок!»; 3 — «Он что-то скрывает»; 4 — «Он меня в чем-то подозревает!».

11 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

Кожа на внутренней стороне запястий очень чувствительна, ну а ноги для женщин — одна из самых эрогенных зон: гладь их, целуй, массируй — она не останется в долгу.

12 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

Теоретически на секс на первом свидании согласны около трети женщин, но большинство предпочитают при первой встрече воздержаться от постели или в крайнем случае согласны на вариант 3.

13 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Попытки ухаживать за другой девушкой в присутствии своей собственной практически никогда хорошим не заканчиваются. Выберешь ответ 1 — продолжишь движение в одиночестве.

14 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Конечно, макияж может помешать докопаться до истины, но, по крайней мере, ты будешь знать, где искать.

15 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

У блондинок в среднем по 140 000 волос. У брюнеток — по 110 000, у рыженьких — всего 90 000. Вот, кстати, еще один способ узнать ее истинный цвет волос — подсчитай их.

16 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Практически любая женщина недовольна своей фигурой. Лучшее лекарство — комплимент. Хвали ее чаще, и в постели она станет раскованнее.

17 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 4

Главный женский фетиш — мужские руки и глаза. Фотографии этих частей тела с наибольшей вероятностью украшали бы галереи порносайтов, если бы фотки отбирали женщины.

18 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

По статистике, на секс без поцелуев согласны лишь 15% женщин. Для остальных одинаково важны поцелуи до, во время и после секса.

19 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Несмотря на то, что галантность ценят все дамы, слишком перебарщивать не стоит. Лучше сопроводить джентльменские жесты неформальными.

20 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Не признавайся, если только любовница не лежит с тобой рядом в кровати. Большинство женщин не хотят верить в то, что им изменяют, так что в глубине души она предпочтет поверить твоему вранью, чем горькой правде. Что касается варианта 3, то учти, что о сексе втроем мечтают 31% женщин.

21 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 1

А ты сомневался?

22 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

99% замужних женщин однозначно против ухаживаний других кавалеров на глазах их мужей.

23 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Внимательный к окружающим мужчина кажется женщинам более соблазнительным. На подсознательном уровне они хотят быть рядом с тем, кто всегда поможет и защитит.

24 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Даже замужние женщины предпочитают, чтобы их мужья воздерживались от вольностей в присутствии родителей.

25 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

По статистике, только 3% девушек могут испытывать полноценное сексуальное удовольствие от анального секса. Остальные согласны лишь на легкие ласки.

26 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Темное место или светлое, дома оно или на улице — не важно, важно, чтобы вы оба этого хотели.

27 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 2

Разгадка не только в документах, но и, например, в открытках, подаренных ей друзьями.

28 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Возможно, она и хотела кольцо, но ты не смог это вовремя понять, а может, просто никогда не замечал ее сногшибательный маникюр.

29 ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ 3

Мужское внимание женщинам приятно всегда — не ограничивай себя, правда, границы приличия лучше не переступать. Если женщине стыдно за мужчину, это значит, что в ближайшее время в постель с ним она не ляжет.

30 ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ — 1, 2, 3.

Покажи этот вопрос своей девушке, и пусть она обведет правильный вариант. ■



ГЛАВНЫХ МАНЕВРОВ

ИТАК, БИЛЕТЫ ПОЗАДИ. ТЕОРИЯ
НАКРЕПКО ЗАСЕЛА У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ.
ТЕПЕРЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК РАЗ И НАВСЕГДА
ПОЛУЧИТЬ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВА
В ЭТОЙ ЖИЗНИ, ОСТАЛОСЬ СДАТЬ
ПРАКТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ. СМОТРИ,
КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ.

АНТУРАЖ Настоящая площадка, на которой происходит сдача экзамена, отличается достаточным количеством места для выполнения того или иного маневра. Потрудись сделать так, чтобы девушка, оказавшись у тебя впервые, тут же не сбежала, в ужасе закрывая юное лицо руками. Наведи порядок, смахни пыль с подоконника, выкинь из аквариума скелет сцинкового геккона. Если ты точно знаешь, что времени на уборку не хватит, лучше предложи девушке совершить совместную поездку куда-нибудь в чудный загородный коттедж (еще лучше — в чудный коттедж где-нибудь на Средиземном море) или, на худой конец, сними номер в не самом дешевом отеле. Пусть там обязательно будет большая ванна, достаточное количество гелей, пен и прочих игрушек. Хотя, отели, по мнению многих, дурной тон.

ИНСТРУКТОР Если только ты не планируешь с первой же встречи приобщить девушку к сексу втроем, придется тебе оценивать все маневры самостоятельно. Вызывать товарища, который будет смотреть на вас и одобрительно покрикивать: "Не газуем на поворотах!", "Спину прямо!", — не рекомендуется.

МАНЕВРИРОВАНИЕ Итак, вы оба находитесь на так называемой площадке. Старайся не волноваться, веди себя как опытный водитель. Не надо суетиться, ведь ты твердо помнишь, куда и когда можно поворачивать, а когда — нельзя. Наградив девушку страстным, длительным поцелуем, потихоньку переходи к сдаче экзамена.



ТРОГАНИЕ И ОСТАНОВКА НА ПОДЪЕМЕ

Хороший, крепкий подъем — неотъемлемое качество любой площадки. Помочь тебе его добиться — не в наших силах, но будем надеяться, что внешний вид девушки, ее горячие, нежные губы и пылкий нрав приведут к правильным результатам. От тебя требуется что? Вовремя обеспечить трогание и так же вовремя — остановку.

Трогание осуществляется обеими руками, губами и зубами. Поскольку девушка, как мы помним, пока еще одета, придется выполнять маневр прямо сквозь одежду. Начать лучше всего с тыльной стороны шеи. Туда отправь руки, а рот пусть занимается мочкой уха, не забывая и о нежных, долгих поцелуях. Внутренний инструктор должен в этот момент напомнить тебе, что ничто так не ценится женщинами, как нежные глупости, которые им шепчут в ухо в момент предварительных ласк.

Вслед за троганием шеи можно заняться троганием тыльной стороны запястий. Главное — не набирай скорость, а то буксование со стороны девушки обеспечено: она просто не успеет достичь того же градуса возбуждения, что и ты, и экзамен будет провален. Сразу после запястий переходи к мягкому, ненавязчивому раздеванию. На этом этапе возможны некоторые проблемы (см. "Буксование"), но плавное торможение и возвращение на исходную позицию (поцелуи, ласки шеи, мочек, словесное воздействие) должны исправить ситуацию. После того как верхняя часть одежды будет снята, переходи к следующему маневру.



2

ЗМЕЙКА

Достаточно сложный прием, ненавидимый всеми водителями и обожаемый инструкторами. Суть состоит в том, чтобы проскользнуть между глупо и неудобно расставленными препятствиями и ни разу не задеть их.

Выполнять маневр рекомендуется с помощью пальцев и, конечно, языка. Не хватайся сразу за соски, а начни с легкого поглаживания груди, не забывая о поцелуях. Если реакции в виде учащенного дыхания и прикрывания глаз не последует, ты наверняка задел что-то не то. Это означает, что с психологической точки зрения маневр не удался. Да, ты раздел ее и даже трогаешь за грудь, но она (девушка, а не грудь) в это время решает сложный вопрос: как ей себя повести? Сдаться или дать тебе пощечину, развернуться и встретиться с тобой, например, завтра? А то что-то больно рано у вас все произошло. Это кажется ей неправильным. Твоя задача вовремя вспомнить, как называется маневр. Змейка умеет не только быстро скользить, но и обладает умением выжидать. Объясни девушке, почему тебе так важно быть с ней рядом именно здесь, именно сейчас и именно в таком вот положении. Скажи, что это главный экзамен в твоей жизни.

Как только маленькая проблема будет уложена, возвращайся к ее соскам. Вот теперь можно пустить в ход язык, а руки опустить чуть ниже, чтобы расстегнуть молнию на ее джинсах.

Круговые движения языком вокруг сосков, а также легкие прихватывания сосков зубами, как правило, дают достаточно оснований перейти к следующему маневру. Если "змейка" не удастся, значит, ты забыл, что соски — очень чувствительное и болезненное место. Уйми свой пыл и действуй нежнее.



ВЪЕЗД В БОКС

Ты прошел уже почти половину экзамена. Отступить некуда. Впереди — въезд в бокс. Любой опытный водитель скажет тебе, что если бокс (или любое другое ограниченное помещение) еще неизведан, то лучше всего прикинуть траекторию на глаз и заезжать потихоньку, продвигаясь по несколько сантиметров вперед, чтобы не дай бог не зацепить автомобиль.

Девушка тоже не ждет от тебя стремительного броска, как ты сам понимаешь. Зато она, возможно, ждет, что ты повторишь блестящий маневр “змейка” — только уже применительно не к соскам, а непосредственно к возжеленному боксу. У тебя есть прекрасная возможность продемонстрировать, как ловко ты владеешь техникой куннилинга. Еще лучше, если обе твои руки будут асинхронно с языком ласкать ее грудь. Добиться этого нелегко, но если научишься — девушка оценит трюк по достоинству.

Когда именно переходить от “змейки” к заезду в бокс, ты поймешь и без нашей помощи. Главное, помни, что продвигаться следует постепенно, краем сознания отслеживая реакцию девушки. Если что-то не так, придется сдавать назад. И хотя это не конец света, но шансы сдать экзамен на отлично все же уменьшатся.

Если же девушка расслабилась и всем видом дает понять, что въезд в бокс прошел как по маслу, незамедлительно переходи к следующему маневру, самому сложному.





РАЗГОН-ТОРМОЖЕНИЕ

Правила помнишь? Не газовать при невыжатом сцеплении, сцепление отпускать потихоньку, разгоняться плавно. "Плавность" тут вообще ключевое слово. Мерные, монотонные движения партнера могут вызвать у девушки настоящую морскую болезнь, но это не значит, что в ход надо пускать всю свою мускульную силу и подражать композиторам-авангардистам, которые обожают использовать размеры вроде 13/16. В темпе 180.

У людей с воображением принято сравнивать ровный, плавный ход машины с полетом. Хотелось бы, чтобы твоя девушка думала и чувствовала примерно так же. Для этого помимо техники разгона необходимо в совершенстве владеть техникой торможения. Во-первых, это касается чередования глубоких и мелких фрикций. Написанная на бумаге, эта фраза выглядит настолько унылой и нелепой, что не хочется даже думать, что бы это могло означать. Но только до тех пор, пока ты не заехал в бокс. Нет ничего страшнее однообразных фрикций! Хорошо бы данную фразу выбить на стене каждой спальни. Разгоняйтесь вместе, ничего не боясь, помогая друг другу движениями бедер, вскрикиваниями и хриплыми стонами.

Что касается грамотного торможения. Чувствуешь, что сил сдерживаться больше нет, а девушка еще не накаталась? Придется давить на педаль тормоза. Для этого инструктора рекомендуют ненадолго приостановить движение и сильно сжать член у основания головки. Желательно также подумать о чем-нибудь совершенно постороннем. Говорят, лучше всего срабатывают мысли о тонкостях футбола. Если торможение получилось не совсем таким, как ты планировал, не расстраивайся. Обычно тут абитуриентам дают послабление. Устрой небольшой перерыв, перечитай главу про разгон и трогание на подъеме, а затем снова переходи к разгону.



РАЗВОРОТ С ОДНОЙ ВКЛЮЧЕННОЙ ЗАДНЕЙ ПЕРЕДАЧЕЙ

Обычно этот маневр предлагается осуществить вскоре после торможения. Разворот — дело нехитрое, однако нельзя быть уверенным на все сто, что девушка одобрит эту позу. Многие женщины почему-то не желают подражать животным в их естественной простоте. Мол, как это — стоять кверху попой, полностью сдаться и вообще быть поработанной? Никогда! Я хочу видеть его лицо!

Тут явно налицо стеснительность и комплексы, но спорить абитуриенту на сдаче экзамена категорически не рекомендуется. Пойди на хитрость. Предложи ей быть сверху, чтобы она прочувствовала всю силу власти. Через некоторое время попроси ее повернуться к тебе спиной, оставаясь сверху. (Вот и долгожданный разворот!) Как только она повернулась, неожиданно приподнимись, мягко заставив ее опуститься на колени и согнутые локти. Сам же начинай движение, благо задняя передача уже включена.

Есть еще один нюанс. Если не слишком хорошо знаешь девушку, не старайся в этой позе удивить ее длиной члена и умением достать им до "глубины души". Проще говоря, двигайся аккуратно, не слишком глубоко и вообще действуй по ситуации.



ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПАРКОВКА

Итак, вы оба обнажены. Пора бы уже аккуратно, сплоченными усилиями занимать свободные места у обочины. И тут... В это трудно поверить, но теперь, когда вы оба видите друг друга такими беззащитными, без мужественных джинсов, без провоцирующей фисташковой кофточки, со всеми родинками, шрамами и волосками в пупке — у тебя (да и у нее) может пропасть всякое желание. Начисто. Такое бывало, ведь правда? И это не потому, что ты ей (или она тебе) вдруг стал незамедлительно противен. Просто в этот миг у вас происходит мгновенный слом стереотипов. Ты ведь встретился с ней в ресторане, в парке, видел, какая она стройная, с высокой грудью. А она видела тебя в этом умопомрачительном брутальном оранжевом свитере с широкими плечами. И тут вдруг — белизна! Нагота! Беззащитность! "Зачем я это делаю? У него уже

начинает расти брюхо!" "Боже мой, у нее, оказывается, такие огромные соски! А я-то думал, они маленькие!" и т.д. Чтобы не погрузиться в пучину безжалостных откровений, которые только и ждут, чтобы испортить тебе экзамен, лучше просто не снимай с девушки джинсы. Или погаси свет, оставь только какой-нибудь ночник либо зажги свечи, в общем — сделай так, чтобы вы видели друг друга в наиболее романтическом свете. Если в окно смотрит луна — будь уверен, это самое благоприятное освещение!

Предложи девушке занять горизонтальную позицию на диване и обязательно ляг рядом, не смотри на нее сверху вниз — пусть видит, что ты разделяешь все ее мысли и ощущения. Здесь уместно снова обменяться поцелуями, ласками груди и только потом уже перейти к стаскиванию джинсов (если она еще в одежде).

**Маневры провел? Провел.
Теорию выучил? Выучил.
Девушка довольна? Довольна.
Завтра, 10.00 приходи за правами. Деньги не забудь и фотографию. ■**

САМОЕ СТРАШНОЕ НАКАЗАНИЕ
ЗА НАРУШЕНИЕ ПДД —
ОТЛУЧЕНИЕ ОТ РУЛЯ НА
ЦЕЛЫХ ТРИ ГОДА. ГРУБЫЙ
ПРОСЧЕТ В ОТНОШЕНИЯХ
С ДЕВУШКОЙ ПРИКРОЕТ ТЕБЕ
ВОЗМОЖНОСТЬ ДАЛЬНЕЙШЕЙ
ЕЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ РАЗ
И НАВСЕГДА. ВЫХОД — ЗАРАНЕЕ
РАЗОБРАТЬ ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ
"ЧАЙНИКОВ".

12

РАЗГНЕВАННЫХ ЖЕНЩИН

ПРОТОКОЛ

№01

ИНСПЕКТОР: Елена, 28 лет

Встречалась с человеком несколько месяцев. Но состояние отношений было какое-то подвешенное. То ли мы пара, то ли нет. Мне он очень нравился, и хотелось нормальных отношений. Однако он не делал никаких шагов, чтобы как-то устаканить ситуацию. Со своей стороны я предпринимала ненавязчивые попытки, но это ни к чему конкретному не приводило. В итоге я решила выяснить все сама напрямую, а в ответ получила что-то такое неясное типа: "Ну... ты мне нравишься, но я пока как бы еще не определился, хочу ли я ну... серьезных отношений, нужно ли мне это сейчас и ну... готов ли я..." Моментаً же мужчина, в которого я была влюблена, превратился в какого-то мямлящего осла, потому что эта его неуверенность меня больше задела и рассердила, чем расстроила. Мы расстались, так и не начав нормально встречаться.

ПРОТОКОЛ

№02

ИНСПЕКТОР: Светлана, 23 года

Ну чего, не пришел домой ночевать, телефон отключил. Я весь следующий день с его лучшим другом обзванивала больницы. Вечером позвонил, как будто ничего не произошло. Встретились. Я сразу поняла, где он был. Он не отрицал. Спросила: "Кто?" Оказалось, одна из моих бывших подруг. Такое не прощают.

ПРОТОКОЛ

№03

ИНСПЕКТОР: Анна, 24 года

Да он, по-моему, просто был больной слегка. Только вошли в квартиру, сразу включил телевизор. Там какой-то хоккей, который мне по барабану. А он мне давай игру комментировать, причем исключительно матом. Орет как ненормальный. Потом еще какую-то музыку включил типа металл или рок. Стал головой трясти. Хотя не пьяный был и до этого буйства никак не проявлял.

ПРОТОКОЛ

№04

ИНСПЕКТОР: Ольга, 24 года

Официально мы еще не были парой, но он мне нравился и все к тому шло. А тут еще день рождения у меня. Ну, он пришел нормальный такой, с цветами, духи подарил. И в середине вечера предложил встречаться. Но я же девушка приличная, решила кокетливо сказать, что подумаю. Поломаться же надо. А он решил, что мое "подумаю" означает отказ и по этому поводу напился. Как водится — с горя. Пил водку. Причем так резво, что скоро вся закуска закончилась, а потом и запивка. Я, кажется, пыталась его притормозить, но он к тому моменту был уже не в адекват. А когда он очередную рюмку стал из горлышка кетчупом запивать, мой к нему интерес совершенно пропал.

ПРОТОКОЛ

№05

ИНСПЕКТОР: Мария, 27 лет

Был кадр такой, я с самого начала в шоке была. Но красивый. Ему, значит, каждый раз, когда он ко мне приезжал, часов в 11 вечера мама начинала названивать и орать как потерпевшая, чтобы он сейчас же ехал домой. Поздно типа уже, а он на машине, как бы чего не случилось. Каждый раз! И он ехал.

Но это ладно. Потом мы с мамой познакомились, все нормально, он переехал ко мне и жили душа в душу. Подступает Новый год, встает вопрос: где встречать? Он собрался с друзьями в Финляндию, а у меня нет загранпаспорта. Он чесал голову два часа, думал, потом говорит, мол, поеду один. Я отвечаю, что это неправильно и непонятно. Он опять сидит, думает. Ну, я не стала ему мешать, пошла в душ. Возвращаюсь: стоит — явление Христа народу — с чемоданами. "Я так больше не могу, я к маме поеду". И ведь 32 года упырю.

ПРОТОКОЛ

№06

ИНСПЕКТОР: Вера, 30 лет

Я порвала со своим мужем после того, как он при мне ударил нашего ребенка, когда тот расшалился. Я не стала ничего выяснять и слушать, потому что с таким человеком мне не по пути в любом случае.



**ПРОТОКОЛ****№07****ИНСПЕКТОР: Лариса, 27 лет**

Вообще-то он был итальянцем, но, думаю, что не в этом суть. Позвал меня к себе на ужин. На спагетти. Я подумала, ну, свечи, музыка... Ни фига. Посадил на кухне, поставил на стол недопитую бутылку вина и полторы конфеты на закуску. То есть одна целая, а вторая надкусана и обратно в фантик завернута. Но верх маразма был, когда он поставил передо мной тарелку с макаронами, учтиво заметив, что если я наемся, то не надо себя заставлять и доедать до конца, потому что завтра к нему придут друзья и он сможет разогреть остатки моей порции для них. Плюшкин, по-моему, нервно курит в сторонке.

ПРОТОКОЛ**№08****ИНСПЕКТОР: Надежда, 23 года**

Был один шутник в университете. Очень нравился: светленький, приятненький. Мы с ним на одном этаже в общежитии жили. Ходили по коридору, глаза друг другу строили. А потом он, видимо, решил все-таки подкатить. Но не просто, а чтобы пробрало. Картина такая: огромная кухня, утро, я стою в футболке без лифчика, что-то готовлю, он подходит бодрым шагом, резко щиплет меня за сосок и довольным голосом спрашивает: "Спички есть?" Я шутку не поняла.

ПРОТОКОЛ**№09****ИНСПЕКТОР: Татьяна, 25 лет**

Однажды ночью после классного общения в клубе договорился поехать к нему. По дороге заехали в ночной, купил вина, мартини, банку икры, все шло как по маслу. Приехали — а у него жуткий бардак, разбросаны носки, какие-то бумаги, бычки везде, неубранная кровать с серым бельем. Я стою в прихожей, ботинки снять боюсь, а он зашел и пулей в туалет. Сидел, я не знаю, полчаса, наверное. Я все журналы в коридоре успела пролистать. А потом он вышел и, не помыв руки, сразу полез целоваться. Чуть не стошнило.

ПРОТОКОЛ**№10****ИНСПЕКТОР: Ирина, 29 лет**

Сначала мне показалось, что нормальный парень. Мужик. Волевой, решительный. А потом как-то раз в ресторане я обратила внимание на то, как он разговаривает с официанткой. Резанул по уху его тон. Не просто требовательный, а хамский. И в тот же вечер я подслушала, как он разговаривал по телефону с мамой — снова хамил. А когда повесил трубку, еще и обругал ее. Вот это, наверное, и стало точкой кипения. Я хамство вообще не переношу, а родители, какими бы они ни были, для меня — святое. Ребенок не имеет права на них ругаться, обижаться и тем более высказывать свое дурное мнение о них другим людям.

ПРОТОКОЛ**№11****ИНСПЕКТОР: Марина, 24 года**

Ну вот, например, с одним чуваком я рассталась после того, как он ни с того ни с сего решил открыть магазин одежды. Просто ему захотелось. И рассуждал он так по-детски, как будто открыть магазин — то же самое, что вынести на рынок и продать ведро клубники. Он даже слушать никого не хотел, когда ему пытались объяснить, как вообще свое дело открывается и все такое. Юношеский максимализм в действии. И я подумала, на хрена мне нужен человек, который по сути своей не хочет работать и думает, что, открыв магазин одежды, будет продолжать спать до трех часов дня и при этом зарабатывать миллионы.

ПРОТОКОЛ**№12****ИНСПЕКТОР: Мария, 26 лет**

Как-то договорились встретиться вечером, сходить в кино. Звоню — не берет трубку. Мне это не понравилось. На следующий день спрашиваю, что случилось. Он начинает что-то выдумывать, причем видно, что врет на ходу. Я ему говорю: "Ты мне врешь". Он отвечает: "У меня есть своя личная жизнь. Она тебя не касается".

Это стало сигналом к разрыву, ибо что же это за такая личная жизнь, о которой он не может рассказать своей девушке? ■

ПРОСНИСЬ, ОНА УШЛА!

Новые виды отжиманий для холостяка

Отжимания — это и апофеоз вселенской простоты, и философское противостояние: есть только ты и пол. Кто кого одолеет — зависит исключительно от тебя.

С ПОЛОТЕНЦЕМ

Достаточно будет двух полотенец для рук и паркетного пола. Исходное положение: упор лежа. Теперь выбери одно из трех упражнений.



Полноценный полотер

● **Уровень сложности:** ★★★

Поставь руки на полотенца. Отжимаясь, разводи их в стороны одновременно, как будто делаешь разводки с гантелями. Следи за тем, чтобы пальцы были направлены

вперед. Поднимись вверх, возвращая конечности в исходное положение.

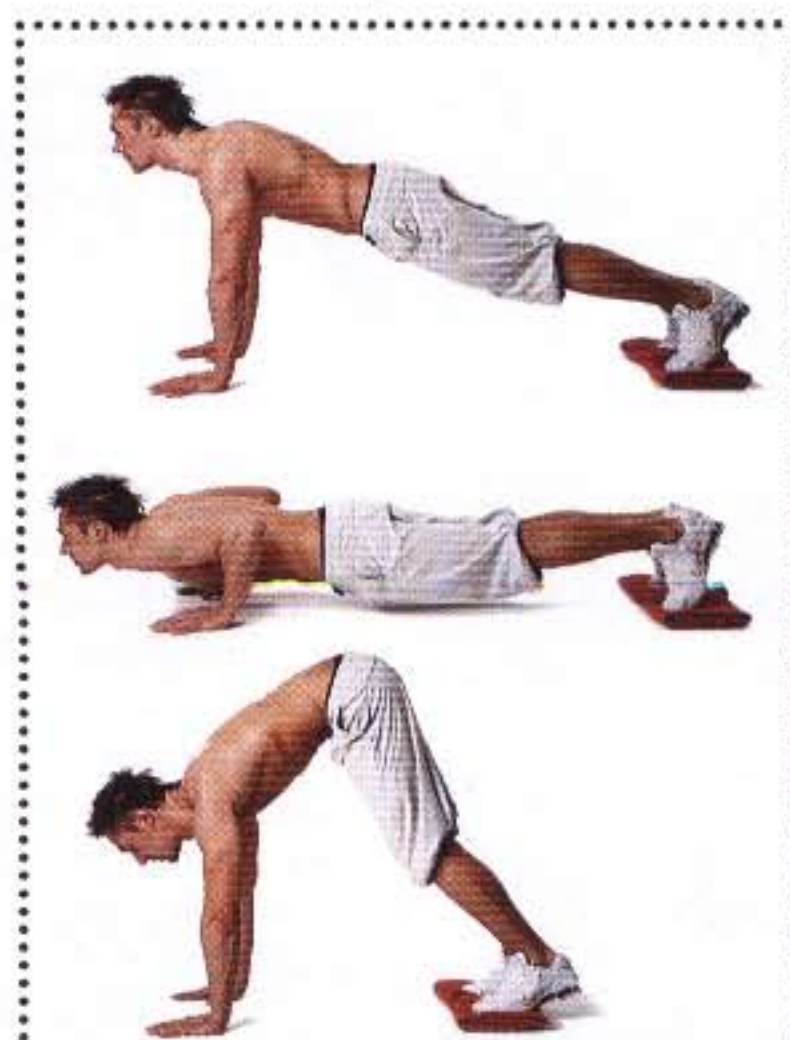
● **Совет:** сводя руки в верхней точке, дополнительно напрягай грудные мышцы.

Однорукий полотер

● **Уровень сложности:** ★★

В этом варианте на полотенце помещается только одна рука. Отжимаясь, ее ты отводишь в сторону, одновременно сгибая прочно стоящую на полу руку в локте. Возврат в исходное положение означает возврат полотенца в стартовую позицию.

● **Совет:** скользящую руку нельзя полностью выпрямлять в локте.



Полотер Мичурина

● **Уровень сложности:** ★★★★★

Это упражнение — гибрид двух разных движений: отжиманий и обратных скручиваний, а потому эффект получается двойной! Помести руки на пол немного шире плеч, а ноги, поставленные вместе, расположи на полотенце. Сделай обычное отжимание, согнув и выпрямив руки, после чего подними таз вверх и подтяни немного согнутые в коленях ноги к рукам. Вернись в исходное положение и получишь один повтор.

● **Совет:** низ спины в момент подтягивания ног должен быть заметно округлен.

В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Земноводные, насекомые и прочие твари тоже делают отжимания, невзирая на видовые и вкусовые различия, а также ареалы обитания:

Отжимания кузнечика

● **Уровень сложности:** ★★

Это упражнение не только наградит тебя сильными руками, но и позаботится о гибкости поясницы. Прими положение упора лежа, поставив руки на ширину плеч, левую ногу держи прямо, а правую заведи под левую, желательно под прямым углом к корпусу. Удерживая такое положение, выполняй обычные отжимания.

● **Совет:** стопу правой ноги оставь на полу, нужды удерживать ее на весу нет.



Отжимания аллигатора

● **Уровень сложности:** ★★★

Аллигаторы не только быстро жуют, но и хорошо бегают, так что для этого упражнения понадобится немного свободного места. Из упора лежа выставь одну руку вперед примерно на половину ширины плеч и в таком положении сделай одно отжимание. Затем оставшейся позади рукой сделай такой же "шаг" вперед, поместив ее впереди. Сделай еще одно отжимание. Так и ползи вперед, пока не устанешь.

● **Совет:** для сохранения нужного темпа перебирай ногами в такт движениям рук!



Отжимания паука

● **Уровень сложности:** ★★★

Паук не вполне животное, в каком-то смысле он даже не человек. Тем не менее отжимание его имени придаст твоему телу поистине животную пластику и кубический живот: прими положение упор лежа, поставив ноги вместе. Согни руки в локтях, опуская грудь к полу, и синхронно с этим движением подтяни колено правой ноги к правому плечу. Выпрямив руки, верни согнутую ногу в исходное положение и повтори движение, подтягивая левую ногу.

● **Совет:** внимательно следи за тем, чтобы твои ноги при перемещении не задевали пол!



ПРОВЕРЕНО: МИН НЕТ

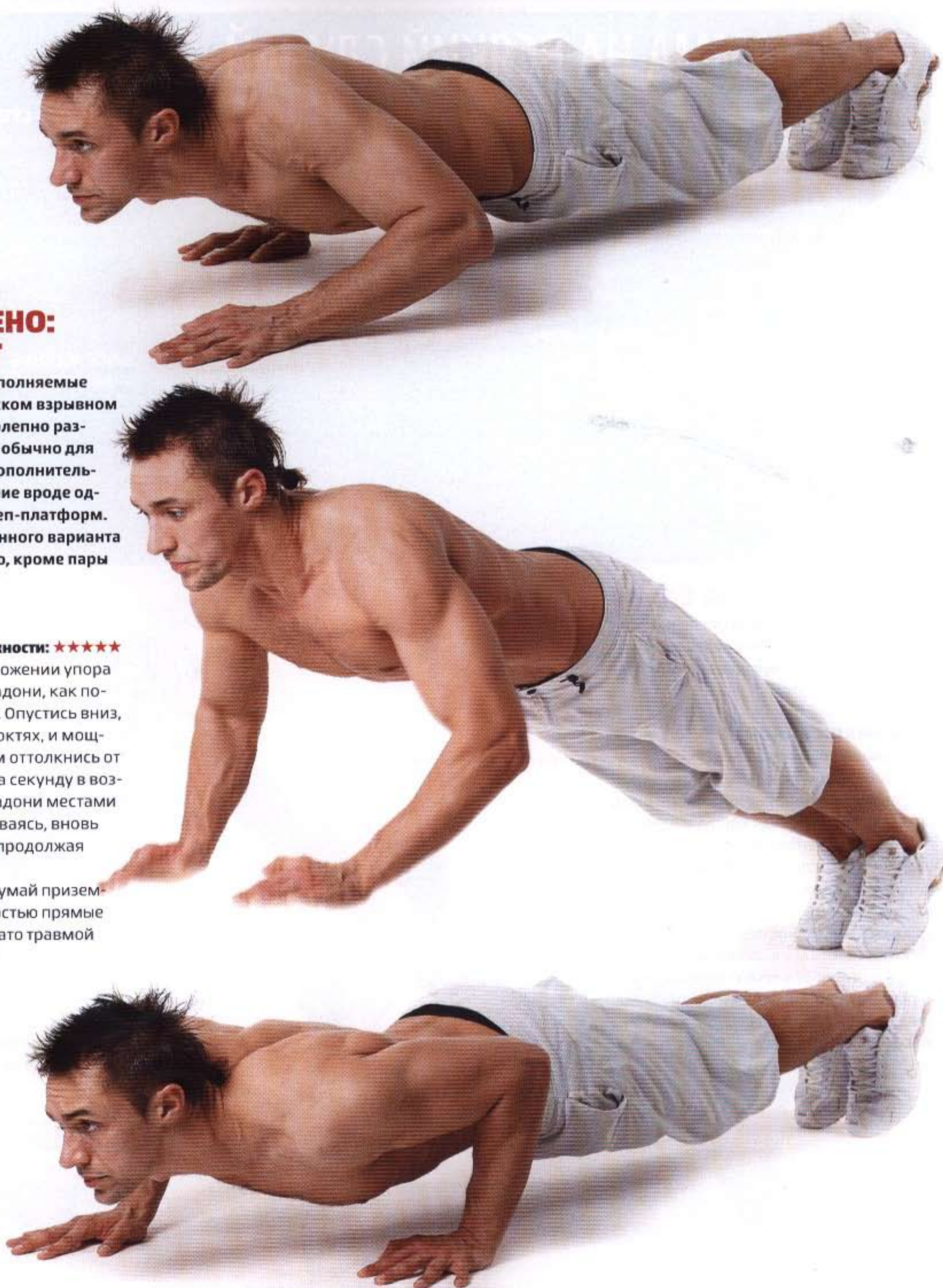
Отжимания, выполняемые в плиометрическом взрывном режиме, великолепно развивают силу, но обычно для них требуется дополнительное оборудование вроде одной или двух степ-платформ. Для представленного варианта не нужно ничего, кроме пары крепких рук.

В воздухе

● **Уровень сложности:** ★★★★★

В исходном положении упора лежа поставь ладони, как показано на фото. Опустись вниз, сгибая руки в локтях, и мощным движением оттолкнись от пола. Взлетев на секунду в воздух, поменяй ладони местами и, не останавливаясь, вновь опусти вниз, продолжая упражнение.

● **Совет:** не вздумай приземляться на полностью прямые руки — это чревато травмой спины и локтей!



ПРОГРАММА НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Отжимания хороши своей невысокой интенсивностью, которая позволяет долбить их почти ежедневно. Это все равно будет приносить свои мускулистые плоды, особенно если правильно спланировать недельную нагрузку.

ПОНЕДЕЛЬНИК — ВЫНОСЛИВОСТЬ

После разминки проделай 5 сетов из 10 отжиманий, отдыхая между ними по минуте. С каждой тренировкой уменьшай время отдыха между сетами на 5-10 секунд. Дойдя до нуля, увеличь суммарное количество отжиманий на 10 повторов.

ВТОРНИК — СИЛА

Выбери приемлемый вариант отжиманий на одной руке и сделай 5 сетов по 5 повторов для каждой руки. Обязательно увеличивай сложность выполняемого упражнения по мере улучшения физической формы.

СРЕДА — ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Сделай "ручную разножку" (разножка — прыжок с разведенными в стороны ногами), стараясь подпрыгивать как можно выше. Делай 4-6 сетов из 3-5 повторов для каждой руки. Об отказе даже не думай, главное — сильнейший мышечный взрыв!

ЧЕТВЕРГ — МЫШЦЫ КОРА

Выбери один из вариантов "полотера" и сделай 3-4 сета по 6-10 повторов, не больше.

ПЯТНИЦА — ЖИРОСЖИГАНИЕ

Продави 12-15 повторов отжиманий пловца, встань и побегай на месте 1-2 минуты. После чего проползи по комнате в отжиманиях аллигатора из конца в конец 2-3 раза и снова принимайся за минутный бег на месте. Немного отдышавшись, повтори всю последовательность еще дважды.

СУББОТА — СУПЕРСЛОУ

Настало время для восстановления. Делай отжимания кузнечика, выполняя для каждой ноги 1-2 сета в очень медленном режиме: старайся, чтобы и на опускание вниз, и на подъем в исходное ты тратил не менее 10 секунд. Количество повторов — от 3 до 5.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ВЫХОДНОЙ!

ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА СРАЗУ

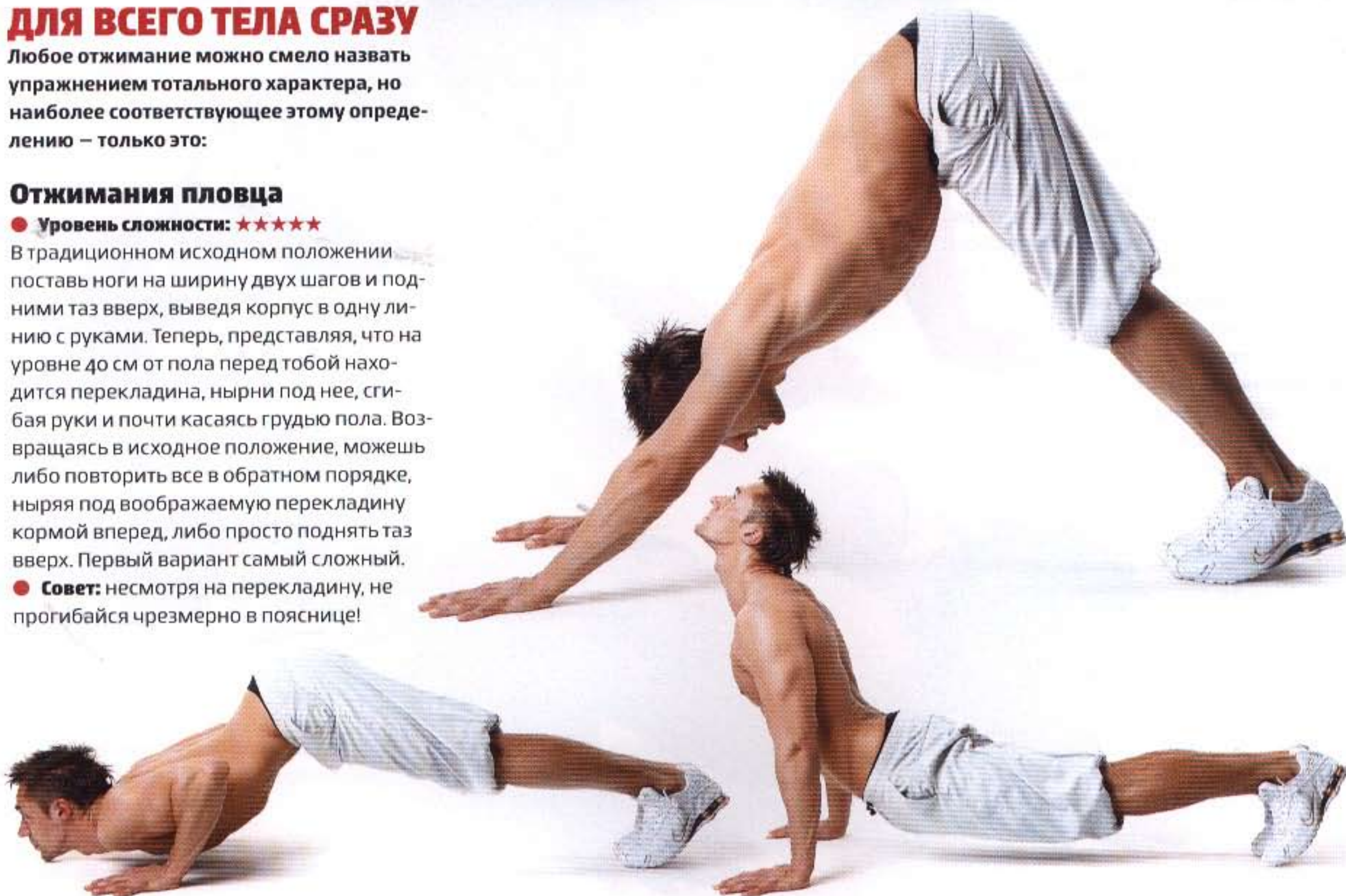
Любое отжимание можно смело назвать упражнением тотального характера, но наиболее соответствующее этому определению — только это:

Отжимания пловца

● **Уровень сложности:** ★★★★★

В традиционном исходном положении поставь ноги на ширину двух шагов и подними таз вверх, выведя корпус в одну линию с руками. Теперь, представляя, что на уровне 40 см от пола перед тобой находится перекладина, нырни под нее, сгибая руки и почти касаясь грудью пола. Возвращаясь в исходное положение, можешь либо повторить все в обратном порядке, ныряя под воображаемую перекладину кормой вперед, либо просто поднять таз вверх. Первый вариант самый сложный.

● **Совет:** несмотря на перекладину, не прогибайся чрезмерно в пояснице!



СИЛОВЫЕ РЕШЕНИЯ

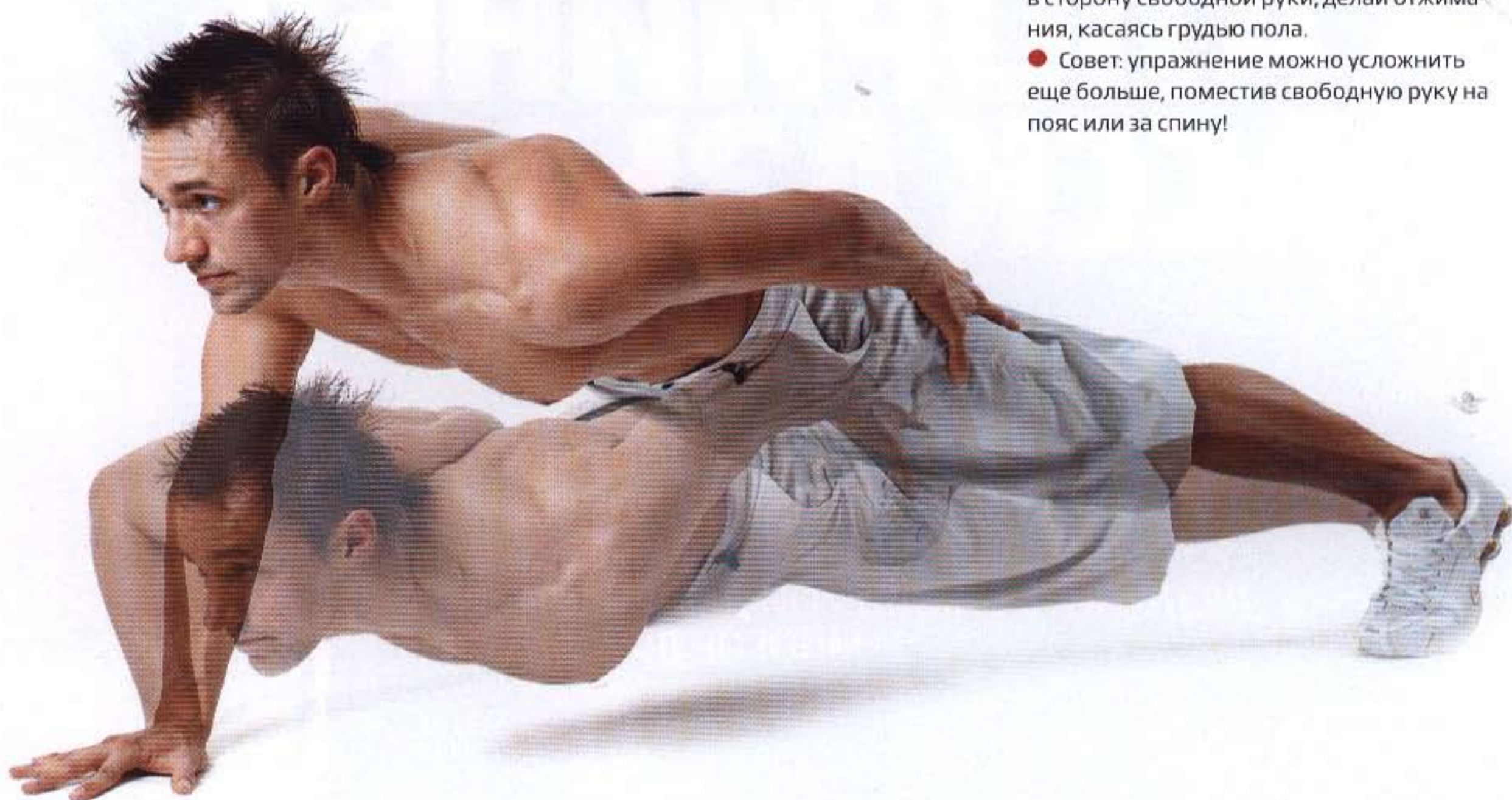
Для тех, кому все предыдущие варианты показали уроком физкультуры в начальной школе, предлагаются силовые разновидности отжиманий: одно посложнее и одно попроще.

Отжимания на одной руке

● **Уровень сложности:** ★★★★★

Прими положение упора лежа, широко расставив ноги. Одну руку оставь на полу, а вторую упри в бедро одноименной ноги. Стараясь не разворачиваться корпусом в сторону свободной руки, делай отжимания, касаясь грудью пола.

● **Совет:** упражнение можно усложнить еще больше, поместив свободную руку на пояс или за спину!

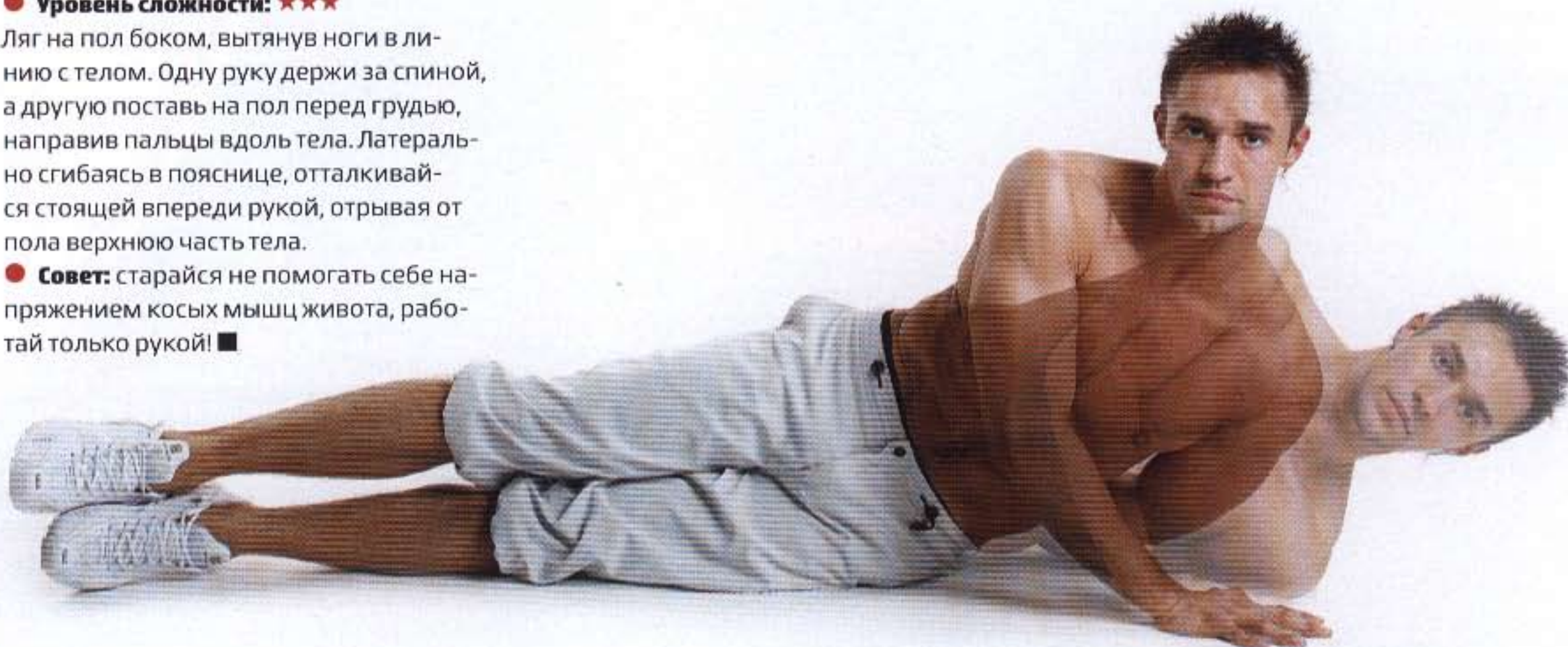


Боковые отжимания одной рукой

● **Уровень сложности:** ★★★

Ляг на пол боком, вытянув ноги в линию с телом. Одну руку держи за спиной, а другую поставь на пол перед грудью, направив пальцы вдоль тела. Латерально сгибаясь в пояснице, отталкивайся стоящей впереди рукой, отрывая от пола верхнюю часть тела.

● **Совет:** старайся не помогать себе напряжением косых мышц живота, работай только рукой! ■



КАЛОРИЙНЫЕ РАССКАЗЫ

ЕДА СПОСОБНА НЕ ТОЛЬКО
НАСЫЩАТЬ. НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА,
ОКАЗЫВАЕТСЯ, МОГУТ ПОМОЧЬ
В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ
ЯЗЫКОВ, ЛИШИТЬ СЕКСА НА МЕСЯЦ,
РАЗЛУЧИТЬ С ЛЮБИМОЙ ДЕВУШКОЙ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

АНТИАФРОДИЗИАК

В самом начале наших отношений я решил порадовать свою подругу кулинарным шедевром — курицей с фруктами. Было лето, было жарко, тем более намечалось романтическое свидание — так что я решил готовить в голом виде. Подруга тем временем отправилась в ванную наводить интимную красоту. Все подготовил, нарезал, обжарил курицу и приготовился добавить фрукты. Когда я вывалил в горячую сковородку клубнику, масло зашипело, начало стрелять и пара весьма крупных капель угоди-

ла мне на член. Завыл я, видимо, дико, потому что девушка прибежала из ванной в чем мать родила с выпученными глазами. Ужин я все-таки героически приготовил, и мы его даже съели, а девушка несколько раз аккуратно дула мне на член — это был предел непристойности, который мы могли позволить себе в ближайшие три недели, пока ожоги заживали. Ходили как подростки, гуляли, держась за ручки. Готовит теперь всегда она.

СЕРГЕЙ, ПАРАШЮТИСТ



КУРИЦА С ФРУКТАМИ

2 куриные грудки

2 персика

1/4 ананаса

Горсть клубники

3 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. оливкового масла

Соль, перец, приправы – по вкусу

Обжариваем грудки на масле с обеих сторон. Добавляем в сковородку соевый соус и фрукты, накрываем крышкой и жарим, пока курица не покроется корочкой. Подавать лучше всего с несоленным рисом.

РАТАТУЙ-ПОЛИГЛОТ

Моя репетиторша по французскому очень хорошо учила языку, но была совершенно невыносимой мегерой. За не тем цветом заполненную тетрадь могла запросто выгнать с урока, а одному довольно известному кинорежиссеру запретила приходить в принципе — из-за того, что от него пахло потом. Короче, я ходил к ней как на ка-торгу, но учиться было надо. В очередной раз прихожу не сильно подготовившийся — уж не помню, по какой причине. Но уважительной для учительницы могла быть только смерть всей семьи под ножом ма-ньяка, да и то вряд ли. Короче говоря, вхо-

жу я к ней в квартиру белый как мел и чув-ствую запах баклажанов. А их я совершенно искренне безумно обожаю во всех видах — это единственный продукт, помимо пель-меней и яичницы, который я сносно готов-лю. Садимся мы за стол, я раскладываю те-традки и так невзначай говорю: "Скажите, Маргарита Константиновна, а может быть,

вы знаете какой-то французский рецепт приготовления баклажанов?"

И тут строгую и почтенную даму букваль-но прорвало. Она начала долго, вдохно-венно, всплескивая руками и закатывая глаза, рассказывать, как надо готовить на-стоящий французский рататуй. После это-го знаменательного события я стал ее лю-бимчиком и обучение шло как по маслу.

ЮРИЙ, ЮРИСТ

РАТАТУЙ

1 крупный баклажан
1 крупный кабачок
2 луковицы
2 болгарских перца
6 помидоров
3 дольки чеснока
По 1 ч. л. красного перца, соли, чабреца и базилика
3 ст. л. оливкового масла
Сок 1 лимона

Поджарить на масле кружоч-ки лука и болгарский перец до появления корочки. Очистить помидоры от кожуры, нарезать вместе с баклажаном и кабач-ком ломтиками, смешать с лу-ком и перцем, добавить соль и пряности и варить на мед-ленном огне 15 минут.

УХА

1 средних размеров красная рыба

6-7 картофелин

2 моркови

1 луковица

Черный перец горошком,
лавровый лист, соль — по вкусу

Положить в воду овощи, че-
рез 10 минут — рыбу, варить,
помешивая кипятильником,
полчаса.

УХА ПО-ФЕДОРОВСКИ

Как-то мы были на гастролях в Хабаровске. Лето, жара, Амур. В свободный вечер мы с приятелем пошли на местный рынок, где от жадности немедленно купили горбушу по какой-то запредельно низкой цене. И только купив, начали думать — что нам с ней делать? В целях экономии нас поселили не в гостинице, а в местном глазном центре. Никакой посуды в двухместной палате, кроме графина с водой

и двух стаканов, не было. Зато была раковина, а у приятеля моего — кипятильник. Как именно нам в голову пришла эта гениальная идея, я не помню, но очень скоро мы, пребывая в состоянии приятного возбуждения, покупали на том же рынке овощи и специи. Придя в палату, мы наскоро помыли раковину, заткнули сток

парой как следует утрамбованных носков, налили воды, покидали туда овощей, затем рыбу и опустили кипятильник, которым неспешно помешивали ароматное варево. Спустя полчаса весь гастроллирующий коллектив выстроился в очередь со своими стаканами, которыми зачерпывалась (и из которых пилась и елась) наша прекрасная уха.

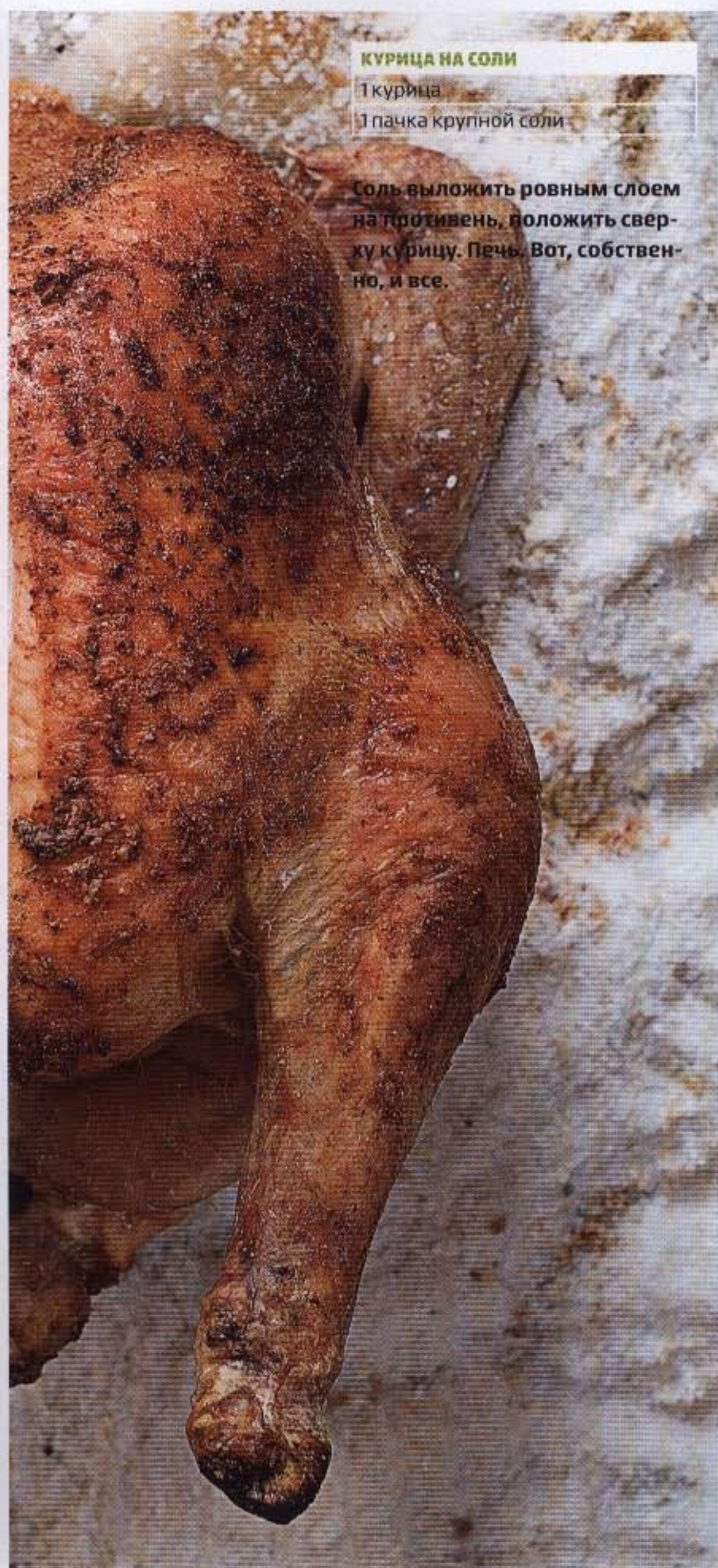
ВЯЧЕСЛАВ, АКТЕР



КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

1 курица
1 бутылка, лучше из-под сока
Холодная вода

Бутылку заполнить водой, надеть на горлышко курицу, поставить в холодную духовку и только потом включить ее. Печь 40-45 минут до образования корочки. Снимать с бутылки осторожно, а то можно обжечься.



КУРИЦА НА СОЛИ

1 курица
1 пачка крупной соли

Соль выложить ровным слоем на противень, положить сверху курицу. Печь. Вот, собственно, и все.

КУРЫ НЕ КЛЮЮТ

У нашей подруги случилось новоселье. По этому поводу я и еще пара наших друзей засобирались к ней в гости. Было решено, что она покупает выпивку, а мы все — закуску. В назначенный час я заявился по указанному адресу с курицей под мышкой. Пару минут спустя пришел один друг — с курицей под мышкой, а еще через ми-

нут 10 подруга — с курицей под мышкой. Из продуктов питания в доме оказалась только соль и, кажется, сухарики. Сухарики были быстро умяты с первой бутылкой, наименее аппетитная курица была отдана хозяйскому псу. Две другие решено было испечь по ретрорецептам: "курица на соли" и "курица на бутылке". Зарядив

все это добро в духовку, мы принялись за вторую, а там и за третью бутылку — вроде имелись еще крымский портвейн и розовое шампанское. Прежде чем курицы были готовы, я уже спал на коврике в прихожей в обнимку с афганской борзой — она-то как раз неплохо пообедала.

ЕМЕЛЬЯН, ТАМОЖЕННИК

РОКОВОЙ ФАСТФУД

Пельмени разлучили меня и моего бойфренда. Он требовал, чтобы я ему варила замороженные пельмени из пакета. Ему, вероятно, казалось, что это акт невероятной заботы и любви с моей стороны, а я от этих просьб приходила в бешенство: ну какого черта он меня просит пельмени варить, ну ладно бы он требовал артишоков на шпажках или хотя бы самолетных поз с курдюч-

ным жиром — тут я понимаю, а пельмени из морозилки он и сам может достать и сварить. После очередной просьбы прямо возле кастрюли с кипящими пельменями мы насмерть разругались и решили расстаться.

ЮЛИЯ, СТУДЕНКА

ПЕЛЬМЕНИ

1 пачка пельменей

Лавровый лист

Черный перец горошком

Вскипятить воду с лавровым листом и черным перцем. Бросить замороженные пельмени в воду, варить 3-5 минут. ■





Дневник его брата

В наши руки попал уникальный документ — дневник Ральфа Шумахера времен его детства, в котором тот записывал советы брата. Сегодня мы публикуем страницы с записями о том, как покорить девушку своим вождением.

10 мая (утро)

Сегодня брат обещал рассказать мне, что мужчина должен делать с женщиной, чтобы той стало хорошо. Наконец-то! Жду не дожусь, когда закончатся уроки и мы окажемся дома...

10 мая (вечер)

Михаэль потащил меня на пустую дорогу и там катал на машине так, что меня два раза вырвало. Он говорил, что еще ни одна девушка не устояла, когда он делал вот так: после этого Михаэль дергал ручной тормоз и разворачивал машину на 180°. Ни слова про секс, сплошные технические термины. Например, вот: чтобы развернуть ~~девушку~~ машину на 180°, нужно сначала узнать, какой у нее привод. Задний? Это лучше всего! Даже ручник не нужен — резкий поворот руля и нажатие газа в пол закрутят ее без проблем. Правда, контролировать машину на выходе из виража сложнее.

Начни лучше с разворотов с ручным тормозом. Делать нужно так: скорость около 50 км/ч и вторая передача, ты бросаешь газ, резко крутишь руль в сторону, а через мгновение выжимаешь сцепление и держишь ручник. Тут же отпускаешь ручник и в момент, когда угол разворота машины перевалит за 90°, крутишь руль обратно, чтобы передние колеса встали прямо. Это работает на любом типе привода.

Ой... кажется, опять подступает... пойду в туалет...

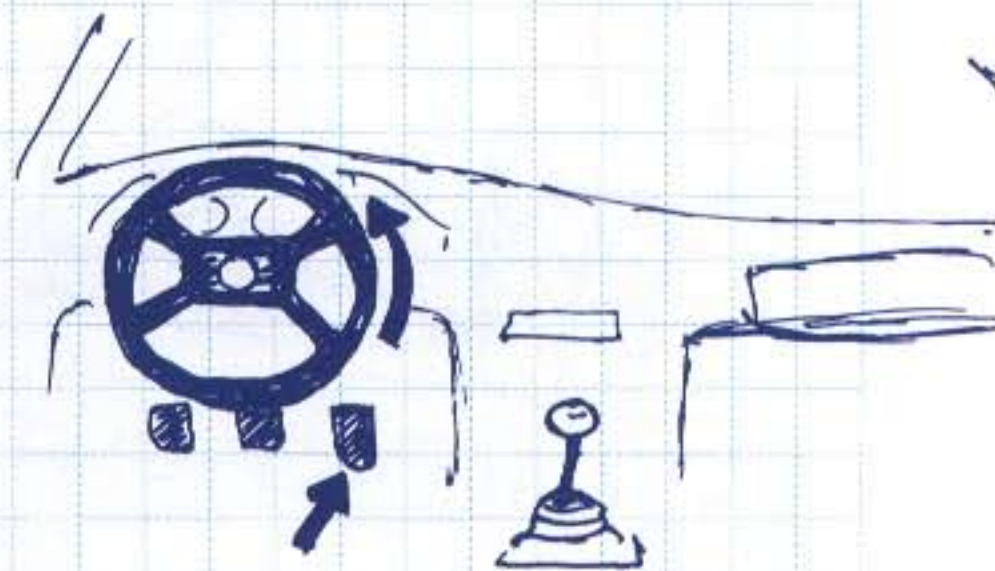
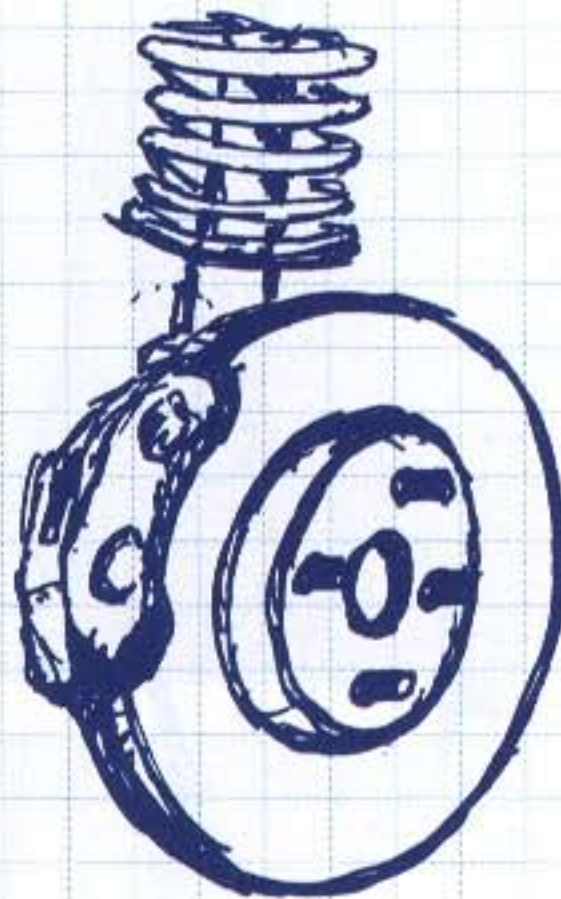
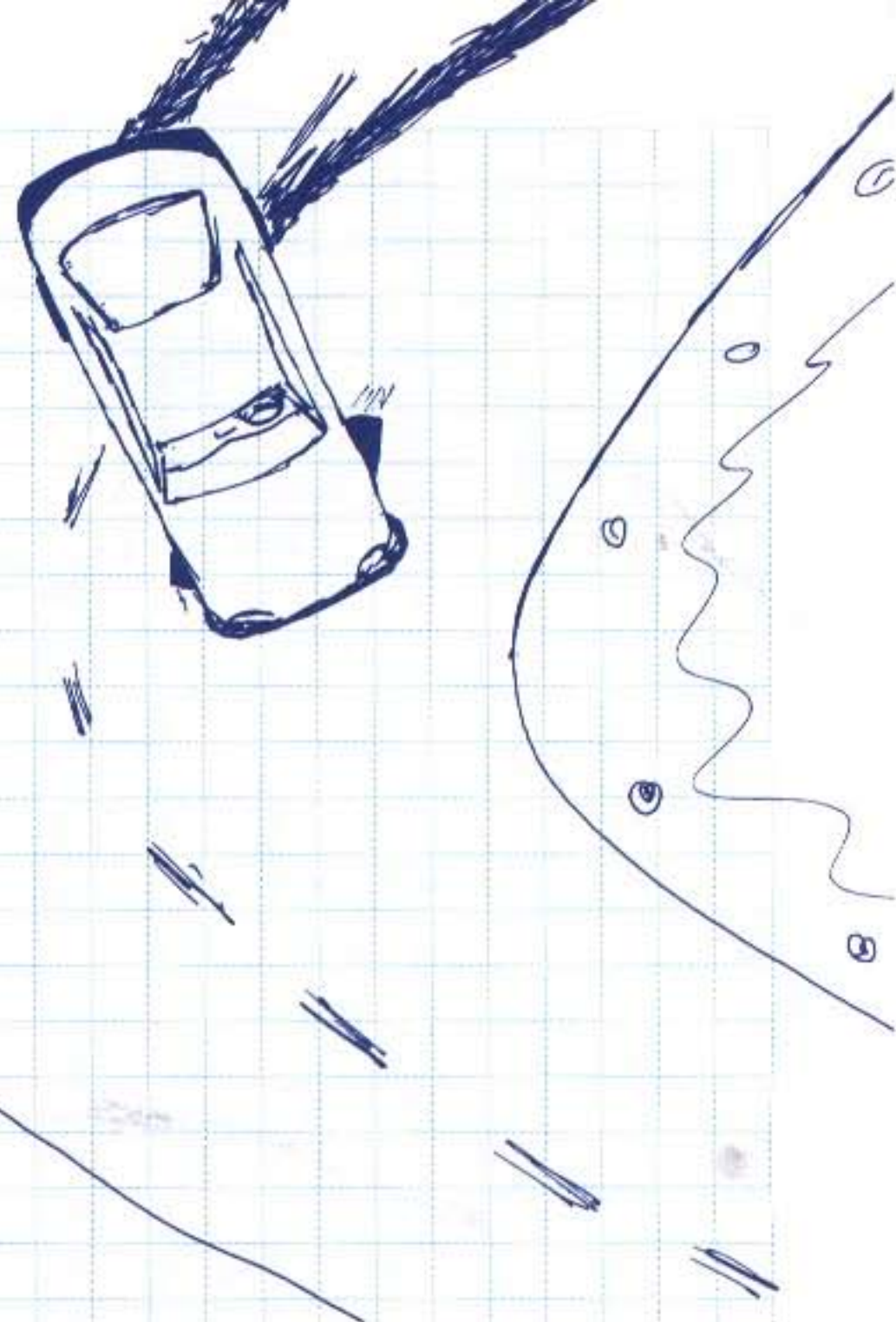
2 июня (утро)

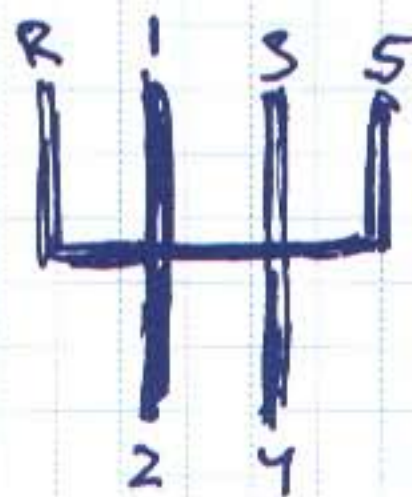
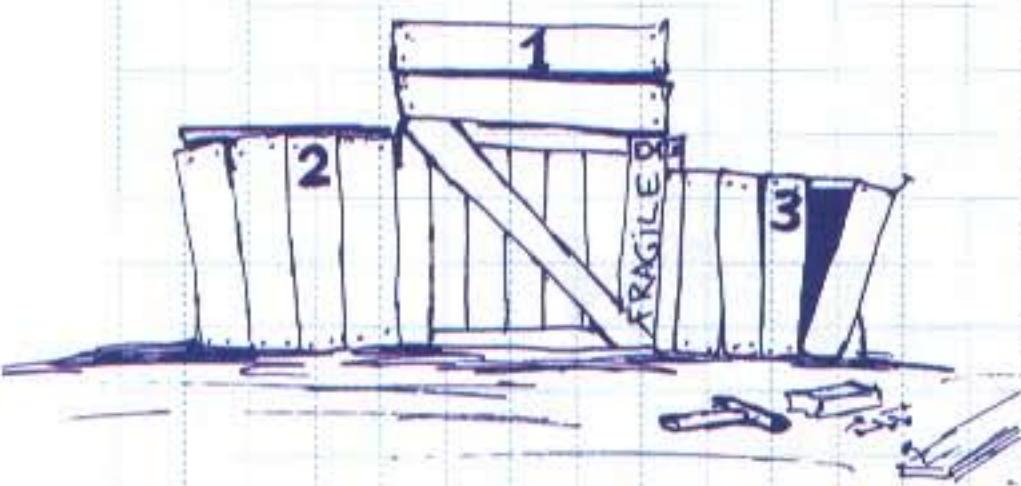
Брат достал своими рассказами про машины. Правда, сегодня обещал, что вечером мы поговорим на скользкие темы. Мне есть чем похвастаться — на вечеринке у Ульриха было фантастич.

2 июня (вечер)

Черт! Так и знал, что этим кончится! Как только я начал рассказывать про вечеринку, брат ударил по газам и три часа возил меня по извилистым дорогам. Я не узнал ни одной скользкой истории, а все, что смог запомнить, запишу на всякий случай (Михаэль сказал, что, если прокатить девушку так, она будет готова на все)... Лично я был готов на все, лишь бы он перестал так ехать...

Короче, как я понял, учил он меня трюку под названием "управляемый занос" и на переднеприводной машине делал так: подъехав к повороту и повернув руль, дергал ручник, а дальше, если занос получался слишком большим, крутил руль в сторону заноса, если же недостаточным — в сторону поворота.





На заднем приводе тот же самый трюк можно сделать так: перед поворотом надо сначала резко повернуть в сторону от поворота, а потом, прибавив газа, — в сторону поворота. Михаэль сказал, что задние колеса занесет и тут уж главное — не глупить: газ не бросать ни при каких условиях, а руль вернуть в прямое положение еще до того, как машина перестанет скользить. Тут брат странно засмеялся и так и не рассказал, что будет, если ошибиться при выполнении этого маневра.

7 июля

Мне кажется, с Михаэлем что-то происходит: он уже три дня не отзывается на свое имя и требует, чтобы его называли "Красный Барон". О себе он говорит в третьем лице и шепотом. Я его боюсь...

~~Михаэль~~ Красный Барон отвез меня вечером на заброшенную дорогу. Я так и не понял зачем — брат всю дорогу молчал и только иногда вскрикивал: "Forza Shimmì!", а по его лицу начинала бродить загадочная улыбка.

Сначала мы проверили шины ("мы" — значит "я", Михаэль в это время слушал в плеере звук мотора Ferrari Testarossa при движении машины задним ходом — раритетная запись). Когда я отчитался, что все колеса держат 2,5 атмосферы и протектор в порядке, он перекрестился и сказал, чтобы я пристегнул ремень.

Разогрев резину резкими стартами и торможениями, он набрал задним ходом 50 км/ч и выкрутил до упора руль. Пока машина вращалась, я молился и набирал на телефоне "911", но, когда мы развернулись, Михаэль отобрал у меня телефон и заставил заучить вот это:

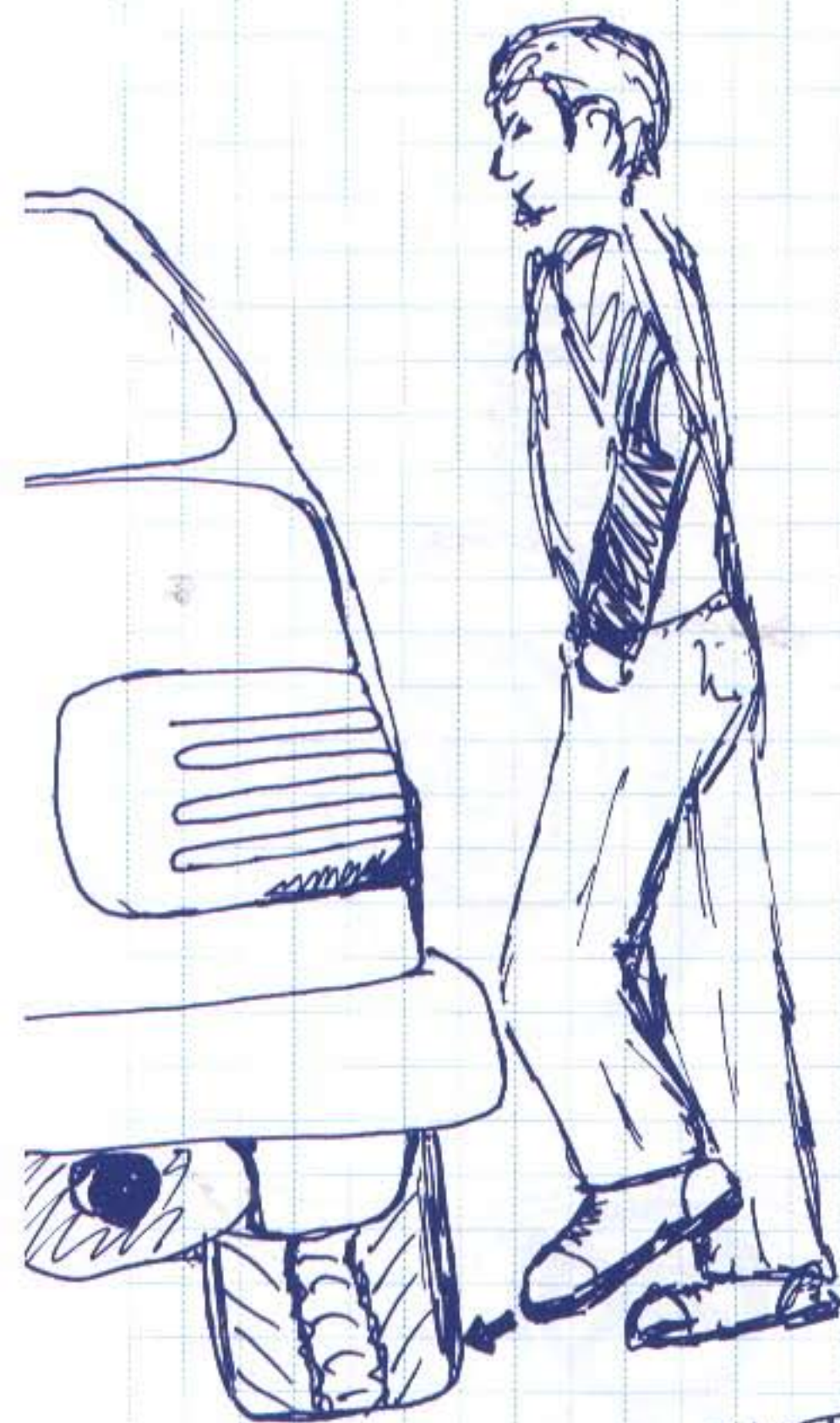
Трюк "полицейский разворот". Внимательно проверить колеса! Система ESP (если она есть) должна быть отключена, дорога должна быть ровной и асфальтовой — бетон для таких трюков не годится (на нем сцепление у колес лучше и попытки скольжения могут закончиться переверотом). Набрав 40-50 км/ч задним ходом, выжимаешь сцепление и вращаешь руль до упора. Машина начинает крутиться, и ты должен, когда машина уже повернула на 90°, воткнуть первую или вторую передачу и вывернуть руль в положение "0". После этого отпускаешь сцепление и едешь прямо.

10 июля

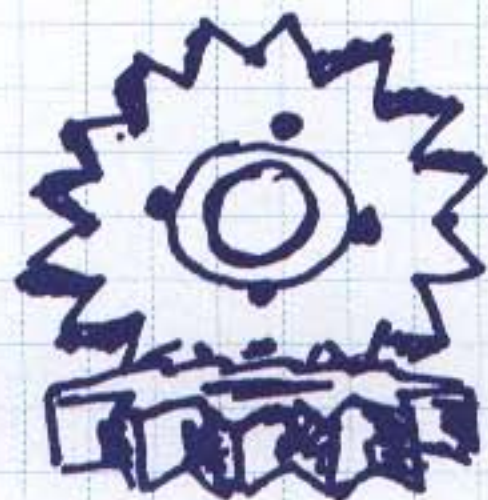
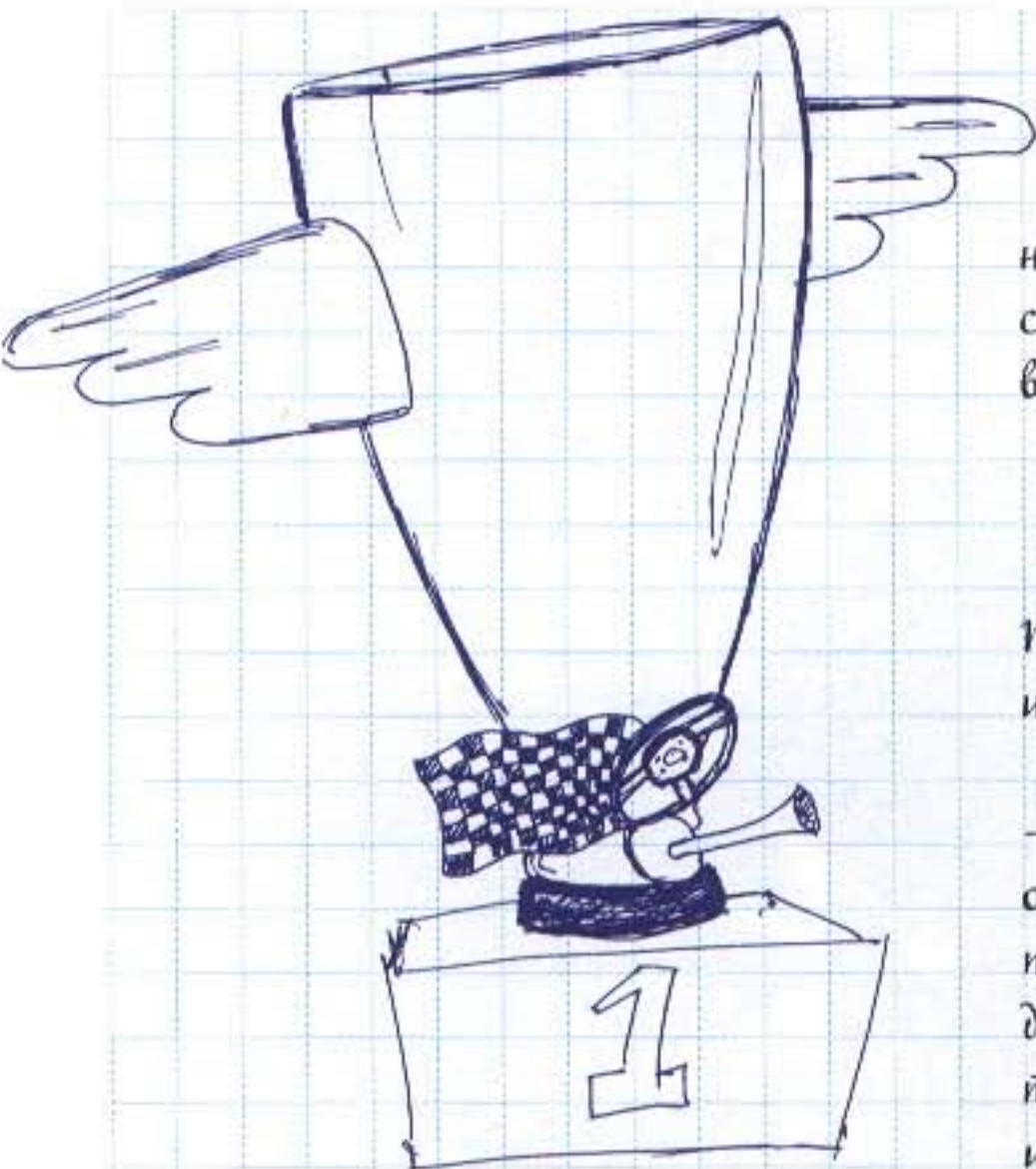
SHIMMÌ — CAMPIONE! Михаэль — ты лучший. Есть только один юнчик в мире!

11 июля

Я нашел свой дневник, который вчера украл брат.



2.5 BAR! DAS IST GUT!



12 июля

Скажу по секрету: я тоже стал думать о машинах. Всю ночь содирали с Михаэлем из шестеренок коробки передач слово "Вечность". А сегодня утром мы два часа искали в Интернете фотографии салюников. Это было незабываемо.

16 августа

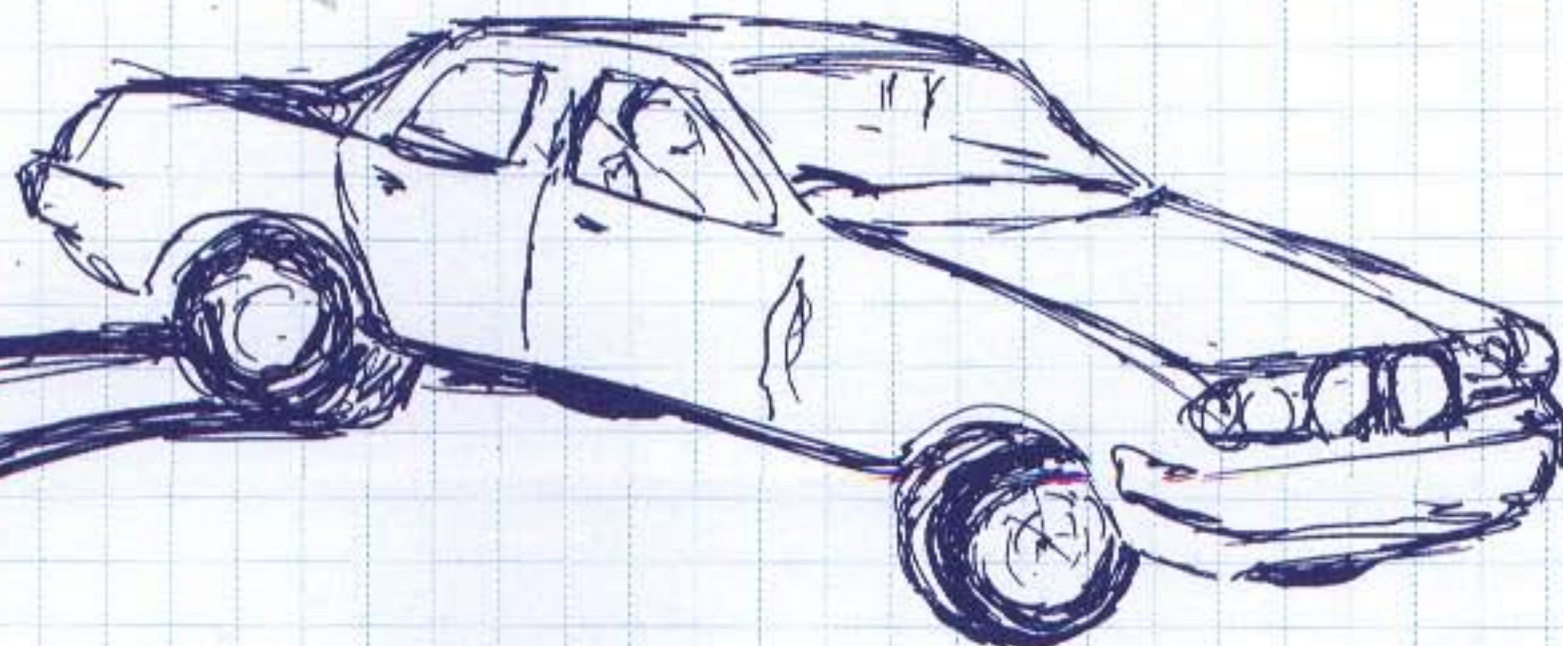
Красный Барон научил меня делать круиз на асфальте. Позавчера мы ночью рисовали их на парковке супермаркета, и соседи решили, что это дело рук инопланетян. Ха-ха-ха!

Называется трюк "Fünfkorekenstück" (по-русски "пятак". — Прим. ред.). На переднем приводе выполняется он так: остановился, руль — в сторону до упора, включил заднюю передачу — и с выжатым сцеплением раскручиваешь двигатель. Показав на месте, отпускаешь сцепление, как только колеса перестанут буксовать, вытягиваешь ручник и наслаждаешься визгом резины, дымом резины и запахом резины. Машина кружится, девушки визжат. Что может быть лучше в теплый летний вечерок?!

С задним приводом лучше крутить машину вокруг носа. То есть начало такое же, только включаем не заднюю, а первую передачу. Дальше держишь высокие обороты, постоянно подгазовывая. Слегка отпуская и вновь нажимая газ, ты сохраняешь лучший контроль над машиной — вес переносится на передние колеса, автомобиль лучше слушается руля. Если чувствуешь, что радиус вращения растет, поворачивай руль круче.

17 августа

Папа отобрал у нас ключи от машины. Ну и ладно: подвеску мы ушатали, шины сожгли, а вторая и задняя передачи перестали включаться. Пойду достраивать пьедестал почёта во дворе, пока брат расписывает своим именем тарелки и вазы, — мы украли у родителей бутылку шампанского и вечером будем обливаться. Ура! ■



НЕ ГОВОРИ ЭТОГО ВРАЧУ!

13 самых неудачных фраз
из лексикона пациентов

1

ЧТО ВЫ, ДОКТОР, КАКОЙ-ТО ОБЛЕЗЛЫЙ. ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОКТОР?

Если врач тебе не приглянулся — внешностью, манерой разговора, сильно умным видом или наоборот — не говори ему ничего. Записывайся к другому эскулапу. Как говаривал кто-то из медицинских светил, в такой ситуации вас трое: больной, его недуг и его врач. Если пациенту с врачом объединиться не удастся, побеждает... Ну, о грустном не будем.

2

ВЧЕРА НА САЙТЕ LECNU-OT- VSEGO.RU Я ЧИТАЛ, ЧТО КАШЕЛЬ И ИКОТА — ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ХОЛЕРЫ... ЭТО ПРАВДА?

Мнительных больных врачи не любят. Потому что у них болит ровно то, что должно, по их мнению, болеть. А это не лечится. Самое полезное лекарство в таких случаях — плацебо. Но, с другой стороны, если больной про это узнает, врачу неприятностей не избежать.

3

ТУТ, ЗНАЕТЕ, ОДИН ДО ВАС ПРИХОДИЛ, СКАЗАЛ — У МЕНЯ СВИНКА. НО Я ЕМУ ЧТО-ТО НЕ ПОВЕРИЛ

Если поставленный предыдущим врачом диагноз по каким-то причинам вызывает у тебя сомнения — не говори о нем. Пусть новый врач сам с тобой разбирается на основании симптомов. Заодно и получишь возможность сравнить.

4

ВЫ — ТАКАЯ ЛЕГКАЯ, ТАКАЯ ВОЗДУШНАЯ — ПОМОЩНИК ПРОКТОЛОГА?!

Не стоит делать двусмысленных комплиментов длинной ассистентке в присутствии ее патрона-врача. Дело может кончиться большим скандалом, а для тебя — и членовредительством.

5

ВООБЩЕ-ТО Я ВЕДУ ДОВОЛЬНО РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ДЛЯ МЕНЯ В “БРАБУСЕ” КОНДИЦИОНЕР НА ЗАКАЗ ДЕЛАЛИ, А В ЧАСАХ РЕМЕШОК ИЗ КОЖИ ОПОССУМА — ЧТОБЫ АЛЛЕРГИИ НЕ БЫЛО

Не рассказывай о своем финансовом положении. Врач, особенно в коммерческой клинике, тоже человек, который искренне считает, что пара-тройка общих широкомасштабных обследований совершенно не повредит ни здоровью вполне здорового пациента, ни его личному благосостоянию.

6

ВОТ ПРИМЕРНО ТО ЖЕ, ЧТО И СЕЙЧАС, У МЕНЯ БЫЛО В ДЕТСТВЕ — Я ТОГДА ВЕТРЯНКОЙ БОЛЕЛ. А ЕЩЕ НЕЧТО ПОХОЖЕЕ, ТОЛЬКО БЕЗ КОЛИК, БЫЛО НА ГОА, КОГДА Я ОТРАВИЛСЯ КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ...

Отвечай четко, как в армии: где болит, где екает, свербит и что беспокоит, без лишних живописных деталей. Если надо, врач сам спросит, чем ты болел в детстве. А то только собьешь его с толку. И вообще в ожидании приема постарайся сформулировать претензии к собственному организму предельно ясно.

7

КАК ЭТО ГОВОРИТСЯ, ДОКТОР, “МЕНС САНА ИН КОРПОРЕ САНА”, НЕ ПРАВДА ЛИ?

Не пытайся блеснуть эрудицией, употребляя в разговоре с доктором крылатые латинские выражения. У редкого медика сохраняются добрые воспоминания о сдаче экзамена по латыни. Единственная фраза, которую стопроцентно поймет любой выпускник медвуза: *Fortuna non penis — in manus non tenis* (“Удача не хрен — в руках не удержишь”). Вот и не произноси ее. Иначе заподозрят, что ты — коллега, зачем-то пытающийся это скрыть.

8

ЭХ, ВОТ ГОД НАЗАД У МЕНЯ БЫЛ ЗНАКОМЫЙ ДАНТИСТ, ВОТ ОН ЛЕЧИЛ ТАК ЛЕЧИЛ! УЕХАЛ, К СОЖАЛЕНИЮ, В АМЕРИКУ

Не вздумай защищать профессиональные достоинства бывшего зубодера, даже если у тебя появится возможность это сделать. То есть если тебе разрешат закрыть рот, сплюнуть и не заставят снова его открыть.

9

ТАК ВЫ ПОКА ТОЛЬКО КАНДИДАТ? Я УЖ ДУМАЛ, ХОТЯ БЫ ДОКТОР НАУК...

На самом деле, кандидатские защищают на примере успешного лечения какого-то очень конкретного недуга. То есть практический опыт кандидата гарантирован. Диссертации же докторские пишутся чаще всего на основе обобщений и теоретических выводов. И порой довольно долго.

10

СКАЖИТЕ, А ЕСЛИ Я ОБРАЩУСЬ К ШАМАНАМ? ГОВОРЯТ, У НИХ В МОЧЕ СОДЕРЖИТСЯ ПСИ-ФАКТОР, ОТ КОТОРОГО ЯЗВА РУБЦУЕТСЯ САМА

О методах нетрадиционной медицины заводи разговор только после того, как убедишься, что доктор не испытывает к ним чувства глубокой неприязни. Выяснить это просто. Например, скажи, что полоскал горло настойкой календулы или пил настойку женьшеня.

11

ПОНИМАЕТЕ, ОЗНОБ И МИГРЕНЬ — ЕЩЕ НЕ ВСЕ... МНЕ ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО ТАМ, В УГЛУ, КТО-ТО СИДИТ И СТРАННО ДЫШИТ

Не надо пугать участкового терапевта рассказами о том, что тебе что-то чудится, видится или слышится. Рискуешь быть прямиком направленным к психиатру.

12

ВЫ ТАКАЯ СИМПАТИЧНАЯ, ДОКТОР! А ВОТ МОЯ НЫНЕШНЯЯ ДЕВУШКА ГОВОРИТ, ЧТО Я ВОВСЕ НЕ БОЛЕН, ЭТО ПРОСТО НИЖНИЕ ЧАКРЫ ЗАБИЛИСЬ

В разговоре с врачами женского пола постарайся не упоминать других женщин и особенно их мнение по вопросам твоего здоровья. Даже закаленные жизнью урологи предпочитают слышать от пациентов сухие рассказы о половых контактах и партнерах, а не о девушках и бурном незабываемом сексе.

13

ПРИЗНАТЬСЯ, Я ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВВОЖУ, ЗНАЕТЕ, ПО СТО ГРАММ. А ЧТО, ГОВОРЯТ, ПОЛЕЗНО ДЛЯ СОСУДОВ!

Если дело не дошло до приема у нарколога, не спеши сознаваться, что из-за специфики работы тебе частенько приходится выпивать. Доктора этого не любят. Какой смысл лечить человека, который сам загоняет себя в могилу? ■



для пользы тела

СЕКС

Ты, наверное, в курсе, что главная эrogenная зона женщины — мозг. Этот орган гораздо быстрее реагирует на запахи, чем на слова. К тому же запахи не врут, а с помощью слов ты можешь такого наплести... Короче, вот беспронгрышные ароматы для соблазнения.

Matis
Parfum Homme

Happy Spirit
Chopard



Dior Addict 2

Prada
Infusion d'Iris

Tokyo By
Kenzo

Midnight Poison
Dior

STARWALKER

MONT
BLANC

Starwalker
Mont Blanc

ange ou
démon
GIVENCHY

Ange ou Demon
Givenchy

СВЕТСКИЕ ПРИЕМЫ

Если ты наденешь дорожный вечерний костюм, но при этом будешь пахнуть се-ледкой, тебя вряд ли примут в приличном обществе. Так что потрудись пахнуть подобающим случаю образом. Ты же знаешь, какие придирчивые эти светские львицы.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Flower
by Kenzo

Gucci Eau
de Parfum

ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

У каждого дела запах особый. Книжка про трактористов, к примеру, должна пахнуть "Шипром". Но мы надеемся, что в компании девушки ты выберешь для совместного чтения другую книгу.

Higher
Energy Dior

Very Irresistible
Givenchy

ПУТЕШЕСТВИЯ

“Меня на бабу и домкратом не поднять”, — пел Вилли Токарев. Хочется верить, что у тебя таких проблем нет. А если и есть, то стоит отправиться в романтическое путешествие и они пройдут сами собой.

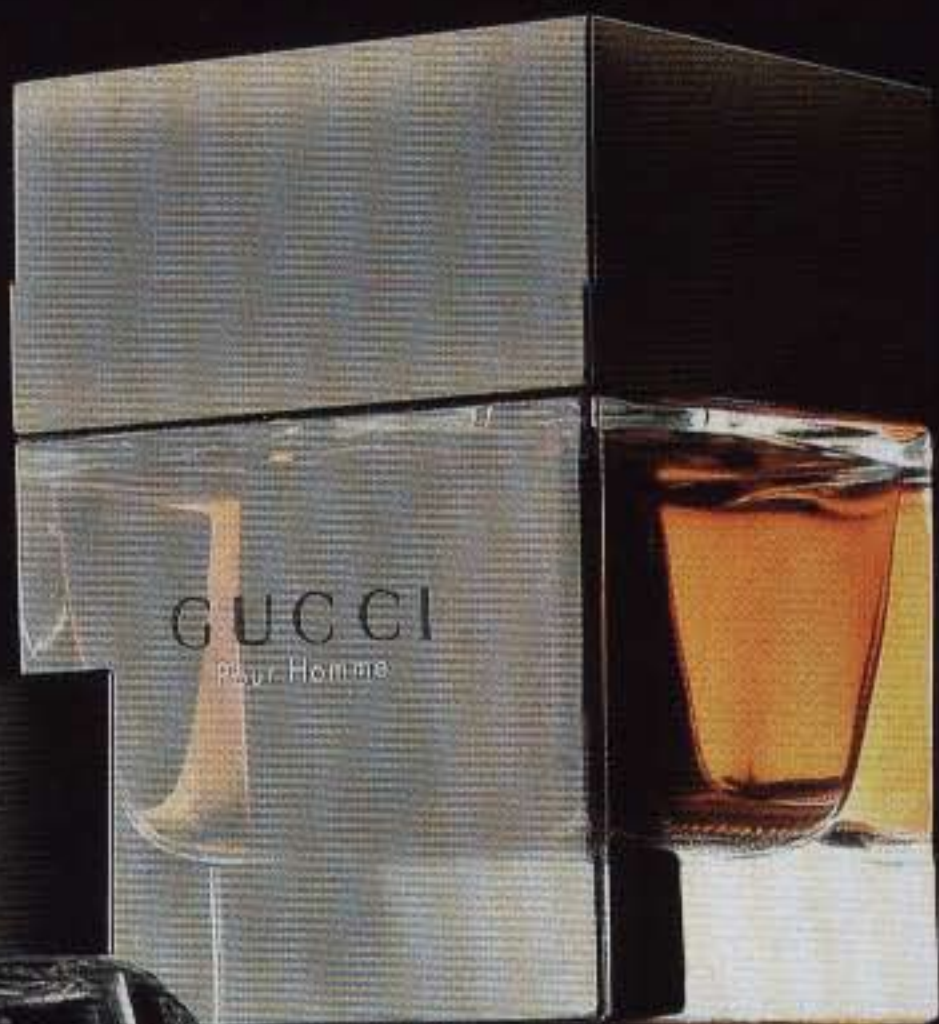
**Diamonds Emporio
Armani**



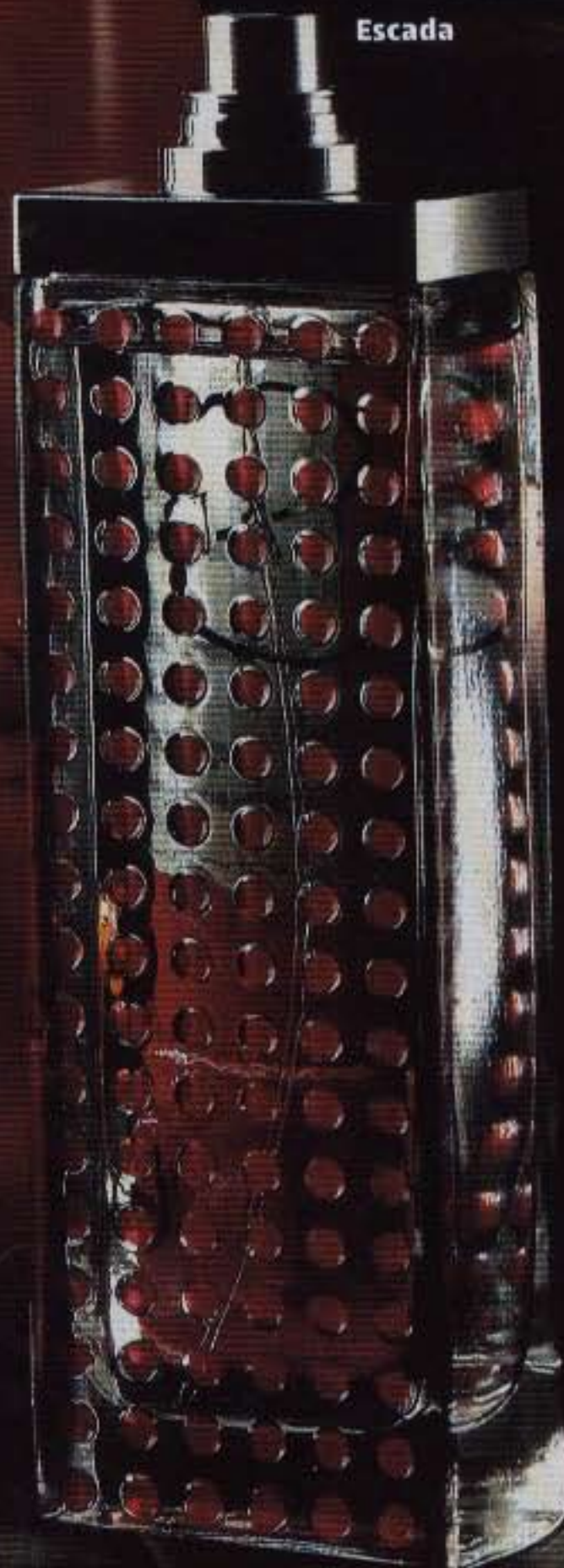
**L'Instant Magic
Guerlain**



**Gucci pour
Homme**



Escada



МОДА



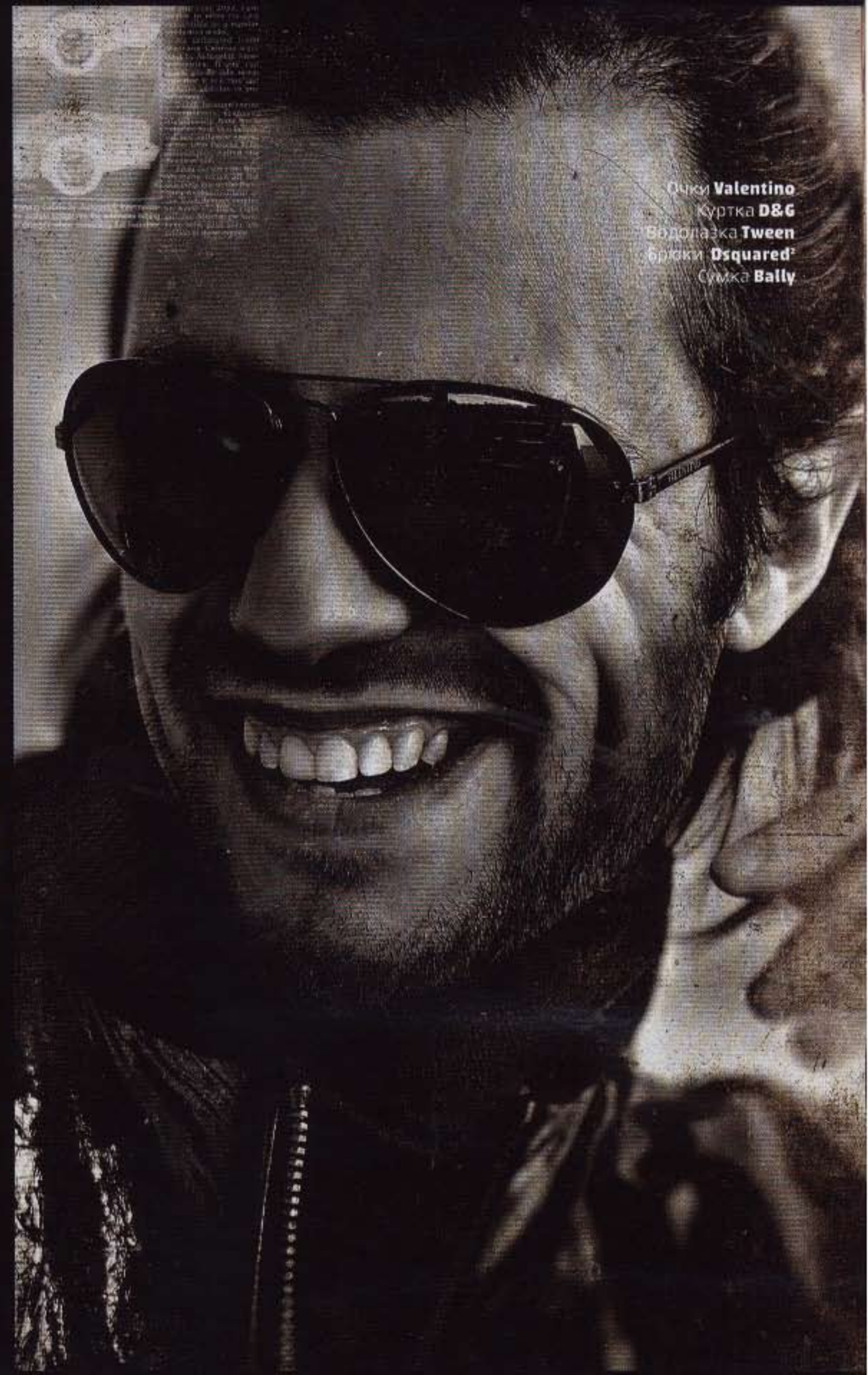
Шляпа **Boss Hugo Boss**
Оправа **Tag Heuer**
Галстук **Matinique**
Рубашка **Isaia**
Пальто **Isaia**

ВИЖУ ОБЪЕКТ

В детективах мужики бывают только двух видов — хорошие и плохие. Хорошие всегда догоняют, а плохие сматываются. Быть тебе хорошим или плохим — решай сам. Главное — оденься поудобнее: ты же не по колхозному рынку бегать собрался.



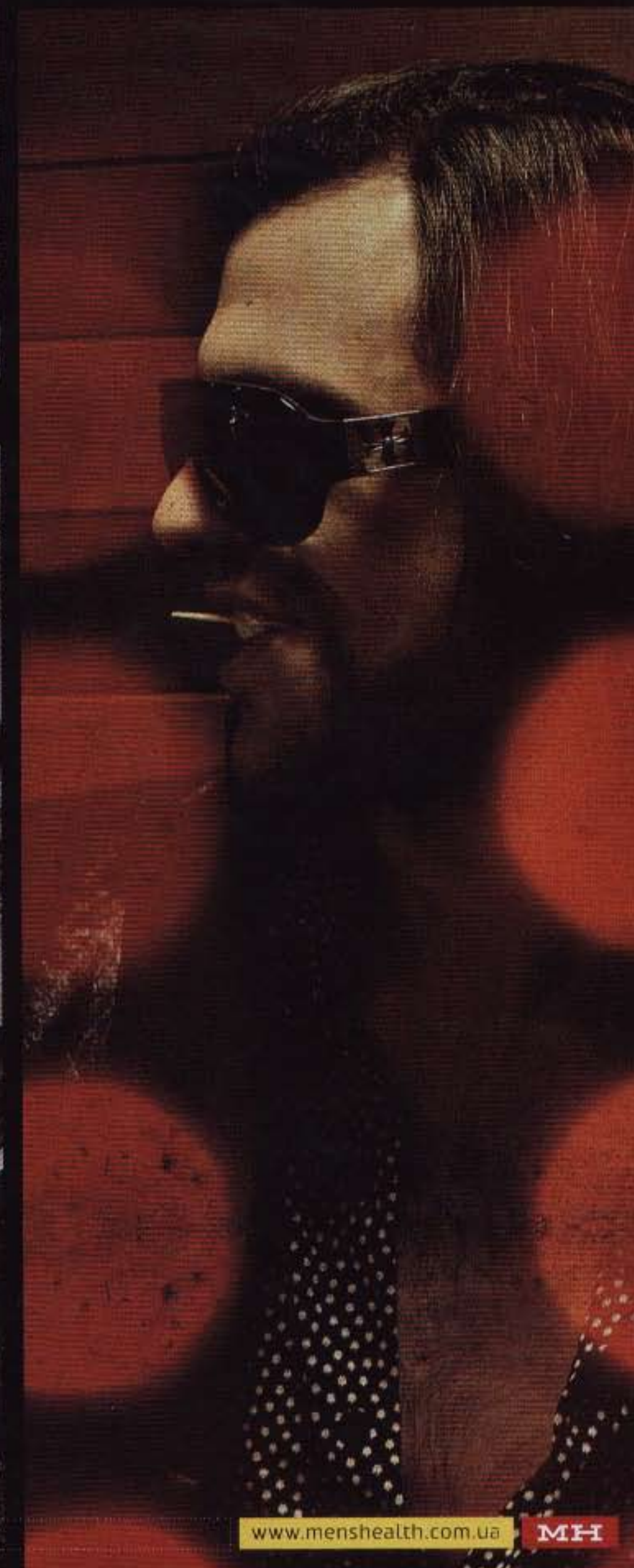
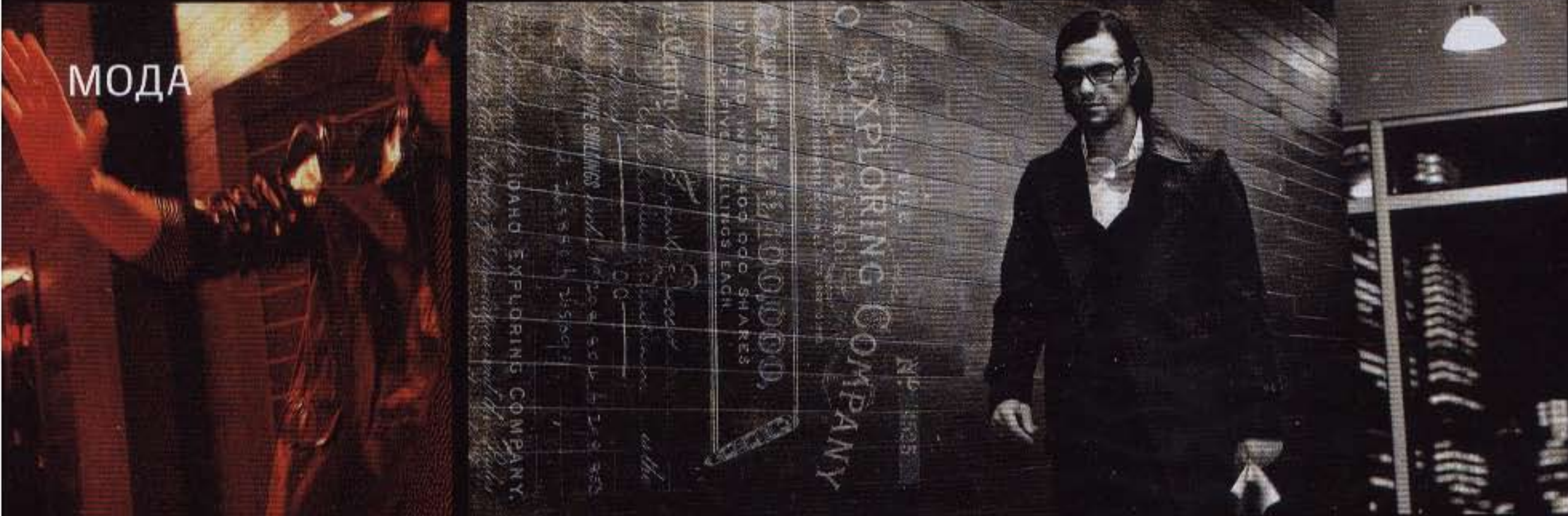
...и в то время, когда он был еще совсем молодым, он уже был известен как один из лучших фотографов в мире. Он работал в журнале "Vogue" и в других известных изданиях. Его работы были очень популярны, и он получил много наград и призов. Он был очень талантливым и трудолюбивым человеком, и его работы всегда были на высшем уровне. Он был очень близок к своим друзьям и коллегам, и он всегда был готов помочь им в чем угодно. Он был очень скромным и простым человеком, и он всегда был готов к любому вызову. Он был очень любознательным и любил учиться новому. Он был очень открытым и дружелюбным человеком, и он всегда был готов к разговору. Он был очень талантливым и трудолюбивым человеком, и его работы всегда были на высшем уровне. Он был очень близок к своим друзьям и коллегам, и он всегда был готов помочь им в чем угодно. Он был очень скромным и простым человеком, и он всегда был готов к любому вызову. Он был очень любознательным и любил учиться новому. Он был очень открытым и дружелюбным человеком, и он всегда был готов к разговору.



Очки **Valentino**
Куртка **D&G**
Водолазка **Tween**
Брюки **Dsquared²**
Сумка **Bally**



МОДА



Оправа **Bagley mischka**
Тренч **CoStume National**
Рубашка **Tween**
Кардиган **Matinique**
Брюки **Domat**

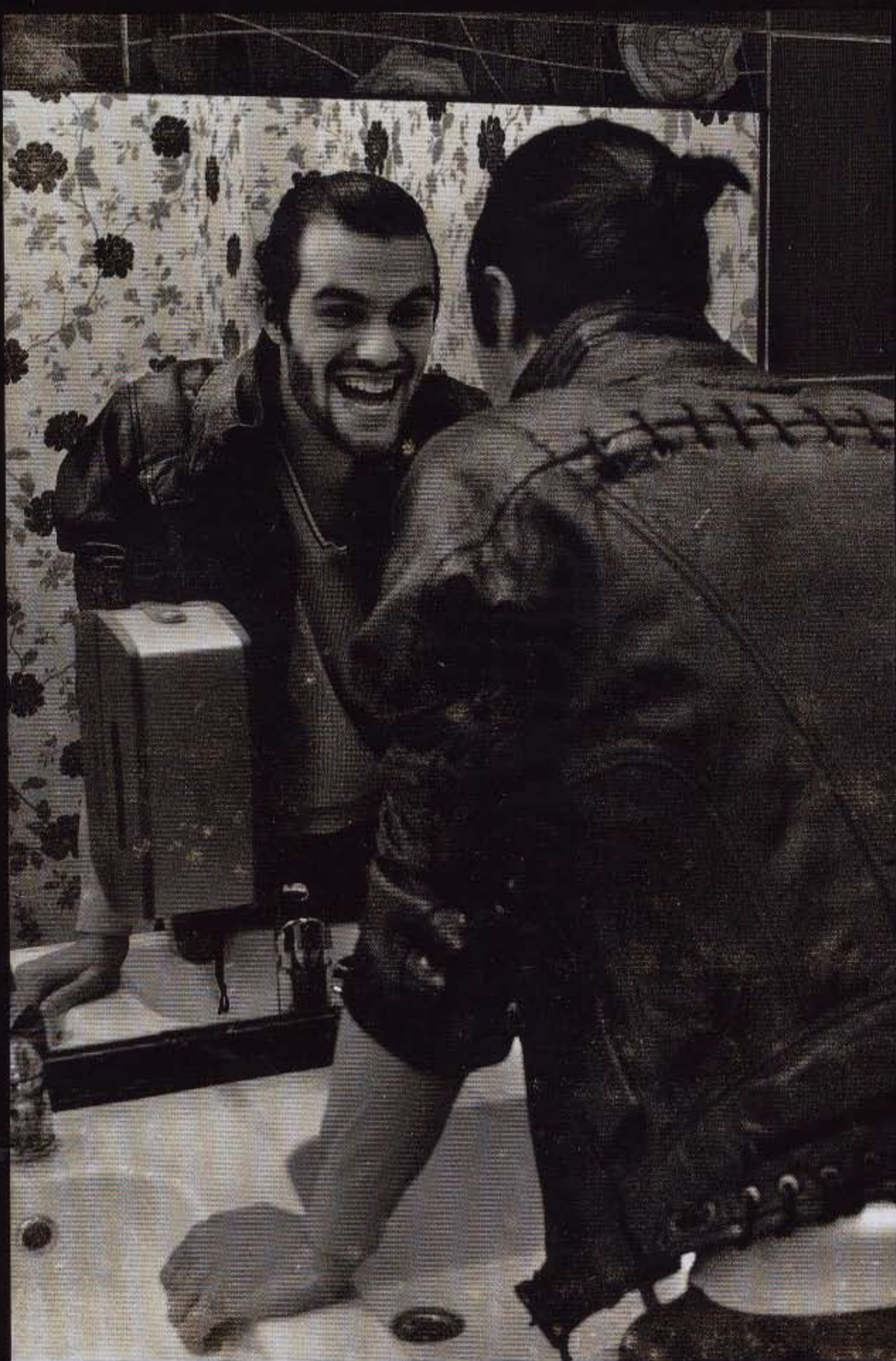


Очки **Chrome Hearts**
Пиджак и рубашка **Tween**
Брюки **Juicy Couture**



Herald

МОДА



Куртка **M+F Girbaud**
Пуловер **Dsquared²**
Брюки **Domat**

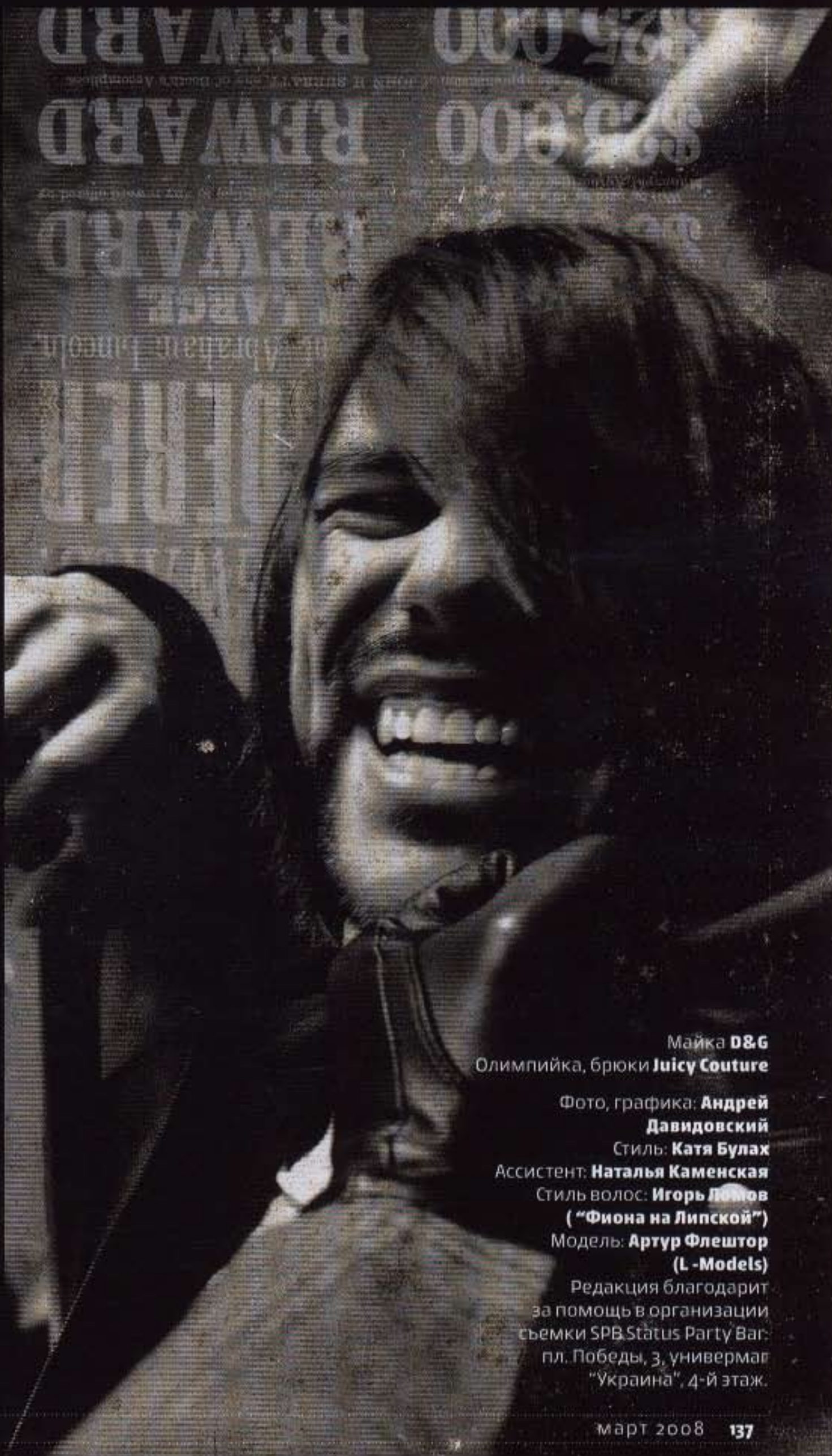


Шляпа **Boss Hugo Boss**
Оправа **Prada**
Костюм, рубашка, галстук **Isaia**
Жилет **Mattinque**
Портфель, туфли **Bally**

МОДА

Оправа **Prada**
Шарф, пиджак **Isaia**
Кардиган **Maison Martin Margiela**
Брюки **Tiger**





Майка **D&G**
Олимпийка, брюки **Juicy Couture**

Фото, графика: **Андрей Давидовский**
Стиль: **Катя Булах**
Ассистент: **Наталья Каменская**
Стиль волос: **Игорь Липов**
("Фiona на Липской")
Модель: **Артур Флештор**
(**L-Models**)

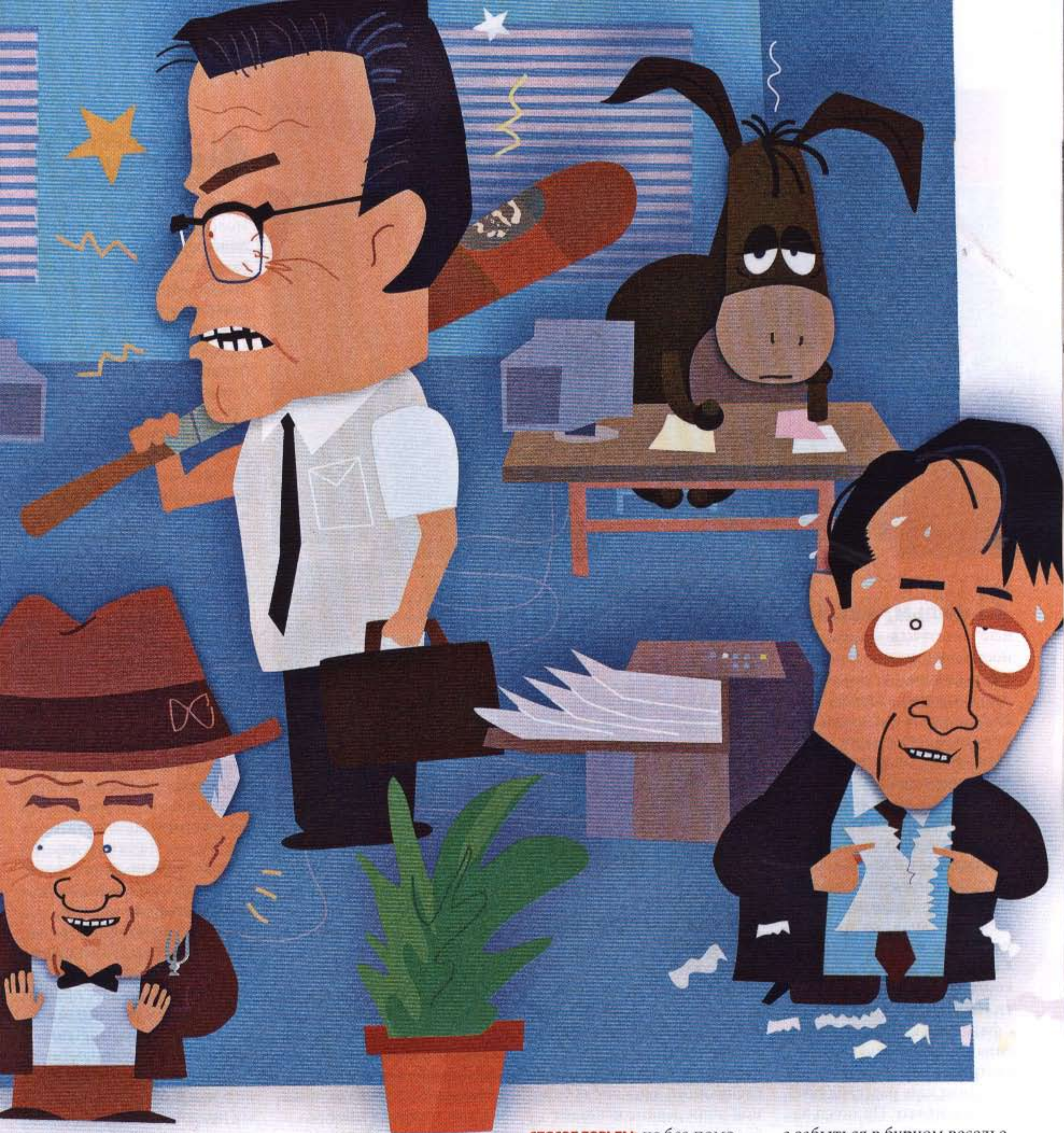
Редакция благодарит
за помощь в организации
съемки **SPB Status Party Bar**:
пл. Победы, 3, универмаг
"Украина", 4-й этаж.

ТАКОГО ВОТ КОНЦА



У ВСЕХ КИНОГЕРОЕВ РАНО ИЛИ ПОЗДНО СЛУЧАЮТСЯ ЧЕРНЫЕ ДНИ. ТО ПУЛИ ЗАКОНЧИЛИСЬ, ТО В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ПРОБЛЕМЫ. А ФИНАЛ ВСЕ РАВНО САМЫЙ ЧТО НИ НА ЕСТЬ РАДУЖНЫЙ. КАК ИМ, СВОЛОЧАМ, ЭТО УДАЕТСЯ?

ТЕКСТ: ФИЛИПП ПНИН; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МОКШИН



1 | **ОСЕЛ ИА МУЛЬТФИЛЬМ “ВИННИ-ПУХ И ДЕНЬ ЗАБОТ”**

ИСТОЧНИК СТРЕССА: Алан Милн, а вслед за ним Борис Заходер создали образ самого невероятного зануды и ипохондрика в истории литературы.

Флегматичный осел теряет свой хвост в результате некой загадочной травмы. Несмотря на отсутствие физической боли, животное испытывает жесточайший стресс, а тот, в свою очередь, вызывает глубокую депрессию и суицидальные настроения.

СПОСОБ БОРЬБЫ: не без помощи жизнелюба Винни-Пуха у рефлексирующего парнокопытного собирается шумная вечеринка. Хвост обнаруживается. Собравшиеся ведут себя как животные.

КОММЕНТАРИЙ: ученые именно рекомендуют при тяжелом стрессе не замыкаться в себе,

а забыться в бурном веселье с песнями и дружными хороводами. Глядишь, проблема решится сама собой. Требовать от друзей помощи в данном случае не только можно, но и нужно — на то они и друзья.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ: любовные и семейные драмы.



4 | МИСТЕР ТУМИ ФИЛЬМ “ЛАНГОЛЬЕРЫ”

ИСТОЧНИК СТРЕССА: полет на самолете — дело само по себе довольно нервное. А если самолет, пролетая над пустыней, вдруг пересечет зону северного сияния, после чего на борту останутся только 10 пассажиров, не будет ничего удивительного в том, что у кого-то возникнет стресс. Разумеется, первым он настигает неуравновешенного бизнесмена Крэга Туми, который немедленно начинает набрасываться на всех вокруг.

СПОСОБ БОРЬБЫ: “Внезапно Крэгом овладело неодолимое желание рвать бумагу на полоски. Сойдет любой листок”. Мистер Туми всех раздражает. Мало того что он периодически кого-то из товарищей по несчастью ранит и убивает, успокоение он находит в разрывании бумаги. Он рвет ее на полоски, наслаждаясь звуком и закатывая глаза, что позволяет ему отвлечься от неприятных мыслей.

КОММЕНТАРИЙ: с таким же успехом можно лопать пузыри полиэтиленовой упаковки, которую некоторые специально для этого и покупают. Но успехом это можно назвать весьма относительно, по крайней мере не у окружающих. Звук монотонно разрываемой бумаги или лопающихся пузырей вряд ли прибавит веса в обществе. Поэтому принимай подобное лекарство (если уж не можешь без него обойтись) в полном одиночестве.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ: нервное ожидание важного, но никак не наступающего момента.

2 | АМЕЛИ ФИЛЬМ “АМЕЛИ”

ИСТОЧНИК СТРЕССА: неприятности поджидают героиню за каждым углом, но она всю дорогу продолжает улыбаться так широко, как только позволяет ее рот. При этом в сценарии нигде не говорится о травмах головы. В чем же ее секрет?

СПОСОБ БОРЬБЫ: Амели находит удовольствие в мелких радостях и проказах. На рынке она любит запустить руку по локоть в мешок с фасолью или пустить “блинчики” по каналу Сен-Мартен.

КОММЕНТАРИЙ: приятные тактильные ощущения (мешок с фасолью) и действия, развивающие мелкую моторику (пускание “блинчиков”), на самом деле расслабляют и успокаивают. Принеси на работу коробку пластилина или фингерборд. Вылепи желудок с начальной стадией гастрита. Или увлеченно катай собственную руку по столу. Совершенно безобидный и эффективный способ успокоиться.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ: мелкие, но противные неприятности.



3 | ФОРРЕСТ ГАМП ФИЛЬМ “ФОРРЕСТ ГАМП”

ИСТОЧНИК СТРЕССА: обаятельный безмозглый мужчина средних лет добивается наконец-таки свидания с девушкой, в которую влюблен всю жизнь. Однако на следующий день после бурной ночи девица исчезает без следа. Ситуация, в которой многие из нас нашли бы некоторую приятность, оказывается для Форреста чрезвычайно стрессовой.

СПОСОБ БОРЬБЫ: бег. Гамп предпринимает затяжной марафон с одного конца США в другой. В процессе вокруг его бега создается

целый культ, к нему присоединяются толпы людей, воображающих обросшего бородой Форреста чуть ли не мессией. Даже российский рокер Чиж сочиняет песню “Он был рожден, чтобы бежать”. В конце концов Гамп резко тормозит и со словами “Я устал” уходит прочь.

КОММЕНТАРИЙ: по мнению авторитетных ученых, нет лучшего лекарства от психологического стресса, чем физическая нагрузка, то есть по сути физический стресс. А как справедливо сказал тот же Форрест Гамп, “дерьмо случается”. Так что в этом случае тренажерный зал или хорошая пробежка — прекрасный способ отвлечься.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ: любой затяжной стресс (а понятие “затяжной стресс” — фактически синоним нашей жизни).

5 | ГАННИБАЛ ЛЕКТЕР ФИЛЬМ “КРАСНЫЙ ДРАКОН”

ИСТОЧНИК СТРЕССА: вряд ли кто-то станет отрицать, что жизнь кинозлодея переполнена стрессами. Либо его коварные планы с треском проваливаются, что больно бьет по самолюбию, либо, напротив, удаются — стало быть, кровь, крики и много неприятной суеты. Разрыв между каннибальской повседневностью и тонким воспитанием приводит Лектера к стрессу, пусть и незаметному для невооруженного глаза.

СПОСОБ БОРЬБЫ: приличный злодей находит спасение в том, что максимально удалено от его основной деятельности. Именно поэтому Лектер коллекционирует предметы искусства, имея степень доктора искусствоведения. А, например, жуткий капитан “Летучего Голландца” Дэйви Джонс из “Пиратов Карибского моря” виртуозно играет щупальцами на органе.

КОММЕНТАРИЙ: как не без юмора отмечал Пушкин, гений и злодейство — две вещи несовместные. Человек не может постоянно существовать на противоположных полюсах, даже если у него из головы растут щупальца. Но если стресс тебе доставляет не резня бензопилой, а тяжелая, но безобидная работа, творчество будет отличным решением. Научись играть на флейте, рисуй пейзажи или просто ходи в театр — почувствуешь себя гораздо лучше.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ: опять-таки любой затяжной стресс. Рекомендуем совмещать метод Ганнибала Лектера с методом Форреста Гампа.



6 | УИЛЬЯМ ФОСТЕР ФИЛЬМ “С МЕНЯ ХВАТИТ”

ИСТОЧНИК СТРЕССА: на офисную голову обыкновенного американского клерка обрушиваются проблемы. Уильяма увольняют с работы, с ним разводится жена, ему запрещают видеться с дочкой, у которой сегодня день рождения. Пробка. Жара. Кондиционер в машине не работает. “С меня хватит!” — говорит Уильям.

СПОСОБ БОРЬБЫ: “белый воротничок” Фостер выбирает пошаговый метод освобождения от стресса. Бейсбольной битой раскурочивает небольшой магазин, заодно достается и продавцу, угрожает пистолетом в закускойной, затем немного стреляет и кое-что взрывает. В кон-

це концов, избавление от стресса приходит в виде милосердной пули из полицейского пистолета.

КОММЕНТАРИЙ: при всей экстравагантности и оригинальности такой способ представляется нам слишком экстравагантным и оригинальным. Конечно, очень хочется порой заехать начальнику или просто прохожему в ухо, но избивание обычной куклы, как это принято у японцев, или боксерской груши сулит гораздо меньше проблем с законом.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ: крайняя степень озлобленности и бешенства.

7 | ТВИК МУЛЬТСЕРИАЛ “ЮЖНЫЙ ПАРК”

ИСТОЧНИК СТРЕССА: к несчастью для ученика 4-го класса Твика, его родители владеют кофейней, поэтому беспрестанно поят своего сына бодрящим напитком. От этого ребенок страдает гиперактивностью, что нетрудно заметить по непрекращающимся подергиваниям и истеричному голосу. “О господи, какой стресс, какой стресс! Я это-

го не выдержу!” — такова болезненная реакция Твика на любые жизненные обстоятельства.

СПОСОБ БОРЬБЫ: в одной из серий добрые родители все же отводят свое чадо к доктору, который советует тому “найти точку опоры”. В случае стрессовой ситуации (а для Твика это вообще все ситуации в жизни) он просто закрывает глаза и пытается представить картину идиллической природы: лужайку и мирно журчащую речку.

КОММЕНТАРИЙ: этот способ приятен хотя бы тем, что не докучает окружающим. Но беда в том, что окружающие могут все испортить. Такой вариант никуда не годится в таких, например, стрессовых ситуациях, когда тебя бьют хулиганы или когда нужно вовремя отскочить от проезжающей мимо машины. С другой стороны, посмотри на индийцев — благодаря регулярным занятиям медитацией их не выбивает из колеи ни зарплата \$1 в год, ни жизнь в комфортабельном ворохе газет. **СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ:** профилактика стресса. ■

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

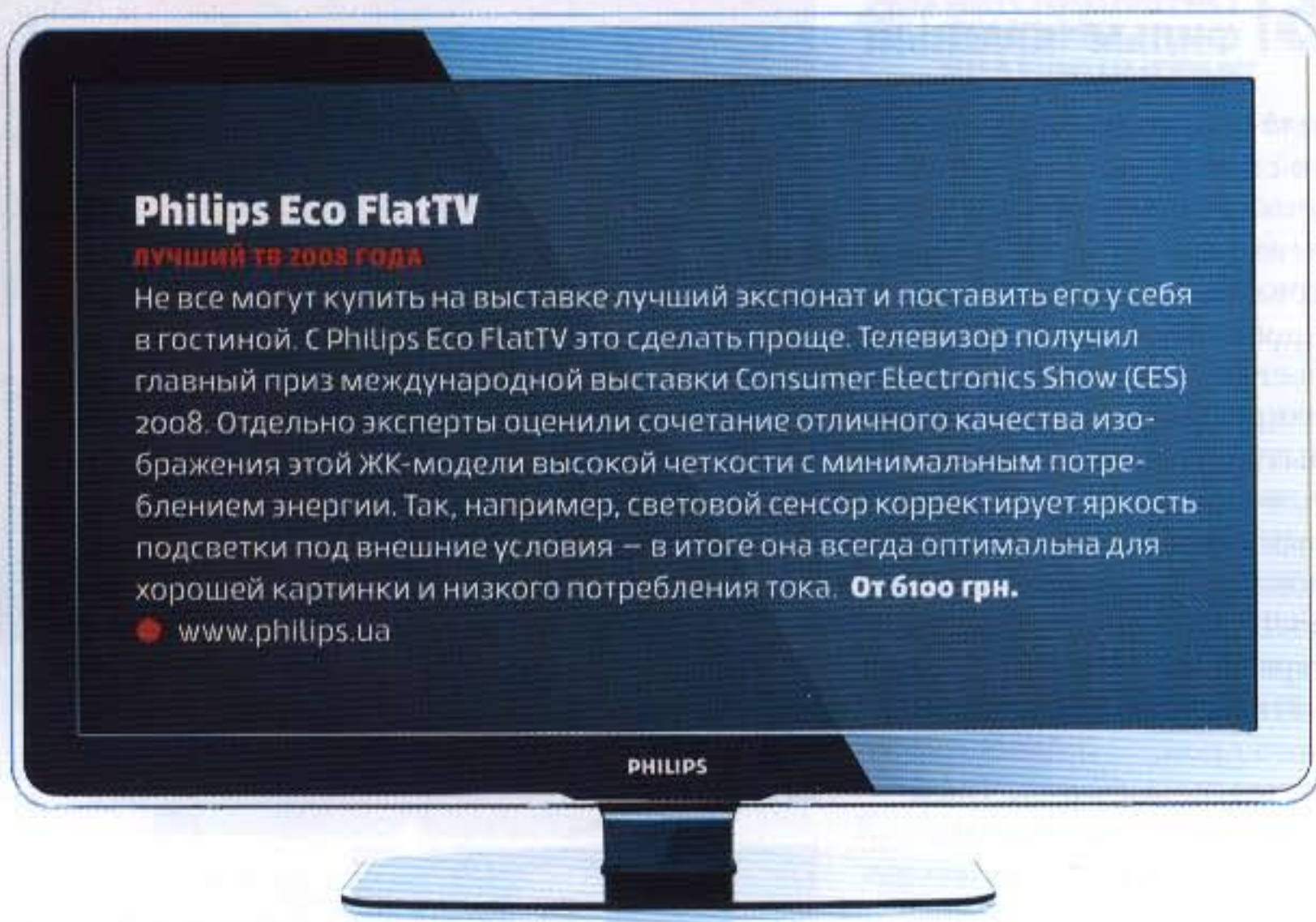
ПРИЯТНО, КОГДА ЖИЗНЬ ЛЕГКА! ВОТ НОУТБУК, КОТОРЫЙ ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ ВЕСИТ, ТЕЛЕВИЗОР, КОТОРЫЙ УМЕНЬШИТ РАСХОДЫ НА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО, ЧАЙНИК, КОТОРЫЙ НАГРЕЕТ ВОДУ ДО ТВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ МАШИНЫ. И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ.

Philips Eco FlatTV

ЛУЧШИЙ ТВ 2008 ГОДА

Не все могут купить на выставке лучший экспонат и поставить его у себя в гостиной. С Philips Eco FlatTV это сделать проще. Телевизор получил главный приз международной выставки Consumer Electronics Show (CES) 2008. Отдельно эксперты оценили сочетание отличного качества изображения этой ЖК-модели высокой четкости с минимальным потреблением энергии. Так, например, световой сенсор корректирует яркость подсветки под внешние условия — в итоге она всегда оптимальна для хорошей картинки и низкого потребления тока. **От 6100 грн.**

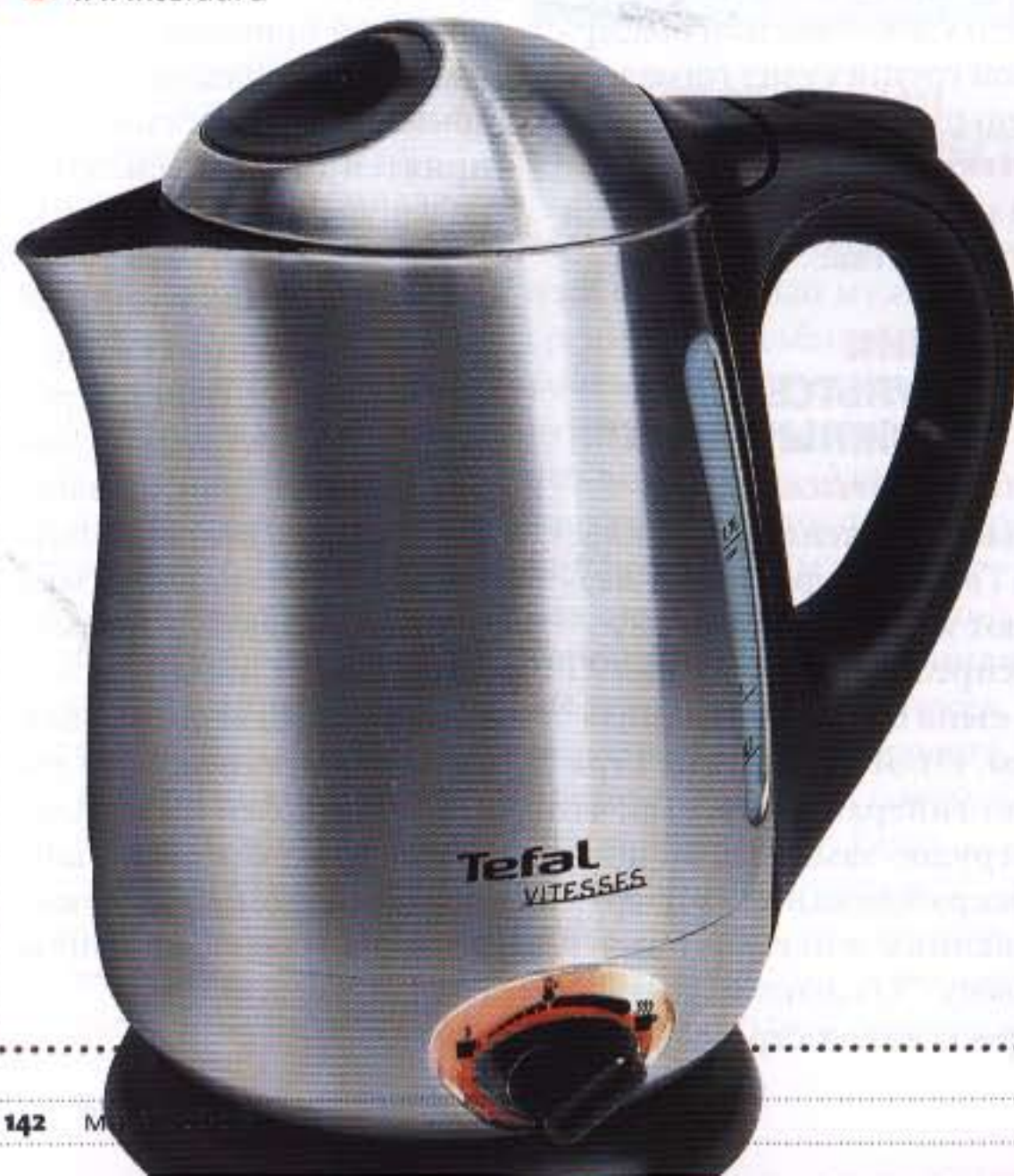
● www.philips.ua



Tefal VitesseS Inox

ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ЧАЙНЫХ ЦЕРЕМОНИЙ Терморегулятор, расположенный на боку этого чайника, проследит, чтобы вода нагрелась до указанной температуры. Если не знаешь, что указывать, мы подскажем: белый и зеленый чай заваривают при температуре не более 80°C, мате — при 75-85°C, ну а кофе идеален при t до 90°C. Все что требуется от тебя — повернуть регулятор и навсегда забыть, что когда-то приходилось ждать, пока чай остынет до нужной температуры. **520 грн.**

● www.tefal.ru



LG LAD-9700R

МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ МАШИНЫ Фраза "Город стоит" — счастье для тех, у кого в машине LG LAD-9700R. 7-дюймовый ЖК-экран с сенсорным управлением, поддержка звука 5,1 Dolby Digital и работа с DVD и Div-X делают пробки радостью. Впрочем, если стоять не хочется, LAD-9700R поможет и объехать затор: система навигации предложит на выбор несколько вариантов проезда и покажет контуром твой путь до пункта назначения. Можно тут же поделиться новым маршрутом с друзьями: Bluetooth hands-free поддерживает трехсторонний разговор и имеет конфиденциальный режим. Также есть вход AUX и возможность подключения к LAD-9700R камеры заднего вида. **4500 грн.**

● ua.lge.com

Electrolux Ultra Silencer Pia Wallen

ДИЗАЙНЕРСКИЙ ПЫЛЕСОС

Все прячут пылесосы — в кладовках, темных углах, под столами. Electrolux Ultra Silencer с дизайном от Pia Wallen надо, наоборот, выставлять напоказ. Сочетание белого и оранжевого работает безотказно. Это одна из немногих моделей, которые можно дарить девушке, и она не обидится, а наоборот — начнет пылесосить ваш дом в два раза чаще.

1620 грн.

● www.electrolux.ua



Logitech Cordless Desktop® MX™ 5500 Revolution

БЕСПРОВОДНЫЕ КЛАВА И МЫШЬ Беспроводная мышь Logitech MX Revolution, про которую мы уже писали, объединилась в этом комплекте с достойным партнером — Bluetooth-клавиатурой с динамическим дисплеем. Дисплей размером 7,5х2 см можно использовать по-разному: как экран калькулятора, термометр, счетчик нажатий клавиш. Он показывает и информацию о письмах в почтовом ящике, избранные веб-страницы или название звучащей в данный момент песни. **1100 грн.**

● www.logitech.ru



MacBook Air

САМЫЙ ТОНКИЙ НОУТБУК Слово “воздух” в названии не случайно. Вес MacBook Air всего 1,3 кг, а толщина от 0,4 см в передней части до 1,9 см в задней. Благодаря технологии Multi-Touch (она знакома владельцам iPhone) увеличенный трекпад позволяет управлять не только курсором, но и разными функциями, например, разводя указательный и большой пальцы, приближать изображение. Похудение сказалось на двух вещах: разъемах (их всего три — USB 2.0, Micro-DVI и аудиовыход) и оптическом приводе (его нет). Заменять привод предлагают внешним устройством или новой технологией Remote Disk: она позволяет видеть диск, вставленный в любой Mac или PC поблизости, так, будто он у тебя на рабочем столе.

На момент сдачи номера цена неизвестна

● www.apple.com

Canon i-SENSYS MF4018

БЫСТРЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ПРИНТЕР

Копирование, печать и сканирование с новым лазерным принтером от Canon занимают меньше не только времени, но и места. i-SENSYS MF4018 печатает черно-белые документы со скоростью 20 стр/мин (разреше-

ние 1200х600 точек на дюйм), поддерживает сканирование цветных документов с разрешением 600х1200 точек на дюйм (9600х9600 в улучшенном режиме) и потребляет примерно на 75% меньше энергии, чем другие. Картриджа хватит на 2500 страниц. **1350 грн.**

● www.canon.com.ua



СКАЙП ЗА СКАЙП

Для написания статьи про Skype редакция пошла на беспрецедентные меры: отобрала у Никиты Васильева мобильник и строго-настрого запретила ему приближаться к стационарному аппарату. Через месяц он пришел и высказал все, что думает о жизни с единственным способом удаленного общения — Skype.

В

начале было просто. Я перестал подходить к городскому, а вместо темы на мобильнике выбрал лого “Скайпа”. Класс! Разговаривать с другими людьми я теперь могу либо за рюмкой чая, либо через Интернет.

Так даже лучше. Всегда не навидел городской. Это отвратительный хрипящий аппарат, за который придется расплачиваться, отстояв 30 унижительных минут в компании неудачников в ближайшем Сбербанке. Мобильник тоже хорош: стоит забыть о денежном балансе, как он превращается в MP3-плеер с часами или дерьмовенький фотоаппарат с калькулятором.



Стать Skype-юзером — это как два байта переслать. Разберется любой, кто хотя бы раз настраивал ICQ. Скачиваешь программу, регистрируешься, придумываешь ник вместо номера, и все — у тебя уже есть плашка, куда легко добавлять друзей или искать собеседников из 11 млн пользователей.



не — сообщения запишут на автоответчик. К сожалению, у нас такого нет, поэтому приходится довольствоваться Skype Out.

То есть звонить можешь только ты сам.

Денежный вопрос решается в Skype

довольно просто: на сайте под защитой 128-битного шифрования можно без проблем положить со своей кредитки пару евро на счет. Или воспользоваться сервисом платежной системы PayPal.

Расход денег в

Skype — вещь совершенно наглядная. Есть тарифы для звонков в каждую из стран, а в окошке программы установлен счетчик. Как только ты набрал городской или мобильный номер, деньги начинают медленно таять, так что неожиданно и без предупреждения они не закончатся. Это удобнее, чем с мобильным или городским телефонами.

С теми, кто в онлайн, можно трепаться по старинке — чатом, а при наличии микрофона или веб-камеры звонить им на халяву или даже устраивать видеоконференции. Конечно, такой фишкой может похвастать и “аська”, но стоит положить себе на счет немного денег — без проблем получится звонить не только тем, кто зарегистрирован в Skype, но и на обычные телефоны. И притом дешево.

In и Out

Как это часто бывает с высокими технологиями, дело началось с облома.

Во многих странах предлагается специальная услуга — Skype In. Ты получаешь специальный мобильный номер, и все могут на него звонить, как если бы это был обычный телефон. Если ты в онлайн, то можешь спокойно отвечать на звонки, а если в оффлайн-

ПЯТЬ ШАГОВ К SKYPE

1. Скачай программу с www.skype.com и подключи микрофон с наушниками.
2. Зарегистрируй имя пользователя и запиши пароль, чтобы не забыть.
3. Положи денег с кредитки через функцию пополнения баланса в самой программе либо через сайт. Несколько евро для начала вполне достаточно.
4. Настрой переадресацию, чтобы, даже когда ты в оффлайне, друзья могли тебе дозвониться на мобильный (кликни “Настройки”, “Звонки” и введи номер в графе “Переадресация”).
5. Набери номер и скажи: “Алло”.



Где ловить?

Вообще-то я соврал. Со-
всем отказаться от мобиль-
ного телефона я не смог.
Я таскал его с собой, но на
звонки не отвечал — пере-
званивал уже из Skype, как
только находил подходя-
щий хотспот.

С этим проблем нет. По-
явление безлимитных та-
рифов и безграмотность
большинства пользовате-
лей Wi-Fi-роутеров значи-
тельно облегчают пользо-
вание Skype. Почти у каж-
дого подъезда найдется
Wi-Fi-сеть, и каждая тре-
тья из них бесплатна, по-
скольку владелец забыл или
не захотел повесить на нее
пароль.

Другой вариант — заку-
почные. Этих пунктов ха-
лявного Wi-Fi-интернета

появляется в крупных го-
родах с каждым днем все
больше.

Тариф по Украине \$0,15
в минуту, при звонках на
мобильный — \$0,21. Пла-
та за соединение отсут-
ствует, но все равно полно-
стью переходить на Skype
для местных звонков пока
не выгодно. Хотя в неко-
торых случаях это может
пригодиться. Кстати, сама
трубка Skype тоже на по-
рядок дешевле обычной.
А вот тем, кто часто быва-
ет за границей и любит зво-
нить на родину, Skype про-
сто необходим.

ЧТОБЫ ПОЗВОНИТЬ, НАДО:

1. Найти халявный Ин-
тернет (иначе к стоимости
звонка придется плюсо-
вать цену доступа в сеть).
2. Открыть браузер
и зайти на страничку-
ретранслятор Skype (та-
ких в сети множество).
Дальше выбираешь стра-
ну и звонишь куда нужно.

Кого слушать?

Звонки — лишь малая часть
возможностей Skype. Глав-
ное — видеоконференции.
Поэтому я стал использо-
вать вместо телефона ноут-
бук со встроенной камерой.
Оценить все достоинства

связи XXI века мне пред-
стояло в Париже, куда меня
забросила нелегкая журна-
листская судьба.

В отеле Wi-Fi был, но
платный. Поэтому при-
шлось тупо купить доступ:
за 24 часа пользования —

9 евро. Больше денег пла-
тить я не хотел принци-
пиально. Поэтому звон-
ку предпочел видеоконфе-
ренцию. Нашел в онлайн
свою одноклассницу, ткнул
в кнопку видео, и на ноутбу-
ке зажглась лампочка каме-
ры. Увидев мою рожу в мо-
ниторе, она тут же напи-
сала в чате: "Раздевайся".
Но так как у нее камеры не
было, я решил ограничить-

ся видеоэкскур-
сией по Парижу.
Представь себе —
ночь, Париж, ти-
хая гостиница.
И вдруг в отеле
открывается окно
и какой-то чувак
вытаскивает но-
утбук, показывая
вид на Лувр. Из
динамиков доно-
сятся только смех
и непонятные
русские слова.

АКСЕССУАРЫ

IREVO TRIO USB — это маленькое устройство позволит сделать прак-
тически из любого PC международный переговорный пункт. Все что надо
— воткнуть его в компьютер и говорить через встроенный микрофон.
Устройство поддерживает громкую связь.

Проблема с отсутствием софта есть только у iPhone и Symbian-смартов
Nokia и Sony Ericsson. А вот счастливые обладатели Windows Mobile могут
пользоваться Skype без посредников. Способ еще лучше — обзавестись
Wi-Fi-трубкой для Skype. В GSM-сети она не работает, но, как только ты
окажешься рядом с беспроводным Интернетом, она начнет функцио-
нировать. Никаких симок не надо — просто вводишь пароль и звонишь.



ОТ ЗВОНКА ДО ЗВОНКА

Компания Skype была основана в 2003 году двумя приятелями из Эстонии Николасом Зенстромом и Янусом Фриисом. Первый их совместный продукт — система обмена файлами Kazaa — тогда был очень популярен. Подумав, ребята решили, что тот же протокол можно использовать и для международной связи, которая объединит чат, видеокон-

ференцию и телефонную сеть. Буквально через два года их компания была куплена eBay примерно за \$2,5 млрд, а количество пользователей стало исчисляться миллионами. Последний рекорд — 11 млн пользователей онлайн — был зарегистрирован 7 января 2008 года. Но не все так просто. Технология, благодаря которой компании удается экономить де-

ньги на серверах, используя пропускную способность каналов пользователей, часто бьет по карману владельцев: трафик может достигать 1 Гб в месяц. Да и сама программа часто служит хорошей лазейкой для заражения компьютера вирусами, что не позволяет многим фирмам использовать эту связь в качестве корпоративной.

поговорить с начальством о судьбах нашей журналистики (два раза по 20 минут), объяснить фоторедактору, где лежат фотографии, и 100 раз позвонить своей девушке. 6 евро — прекрасная сумма, которую мне было не жалко отдать за переговоры. При этом друг, улетевший в Штаты с обычным телефоном, уже вскоре прислал SMS с просьбой бросить пару сотен гривен ему на мобильник. Мне бы этих денег хватило на пару месяцев насыщенного международного общения.

Если в командировке ноутбук — штука вполне удобная, то дома сидеть в обнимку с компьютером глупо. Поэтому лучше купить стационарную станцию. Например, LINKSYS CIT400. Выглядит эта штука как обычный Dect-телефон. Но

помимо городской сети база умеет подключаться к Skype — нужно только воткнуть ее в Интернет. Звонить можно как по городскому, так и через Skype. Качество связи на высоте, но если интернет-канал слабый, возможны обрывы. Тем не менее пользоваться им можно даже в походных и приближенных к боевым условиям. Проверено. Connection lost. User offline. ■

Если выключить видео, то в голосовой конференции Skype могут принимать участие 25 человек одновременно, так что можно собраться у компьютера всем классом, студенческой группой или провести совещание с начальством, благо участвовать могут как пользователи Skype, так и просто абоненты мобильных или стационарных телефонов.

Об экономичности междугороднего Skype могу сказать одно — 6 евро на счету мне хватило на то, чтобы провисеть 40 минут в листе ожидания отечественной авиакомпании, находясь при этом в Париже,

ССЫЛКИ

- **Цены на звонки** — www.skype.com/intl/en/prices/callrates/
- **Украинский сайт, посвященный Skype** — www.skype.co.ua
- **Программа для смартфонов**, не поддерживающих Windows Mobile, — www.iskoot.com

ШКОЛА ЗРЕЛОГО ГАСТАРБАЙТЕРА

ТЕКСТ: РОМАН МОГУЧИЙ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

Найти работу в другой стране проще, чем кажется. Если кто-то скажет, что за границей тебя ждет только неквалифицированный или низкооплачиваемый труд, не верь — это вовсе не так. На самом деле, тебя ждут лучшие компании мира. Только они об этом пока не знают.

Любой серьезный работодатель, вне зависимости от его места жительства и вида деятельности, всегда нуждается в умном, образованном, профессиональном и инициативном сотруднике. То есть в тебе. Надо только доказать, что ты лучше, чем остальные соискатели. Конечно, не стоит себя переоценивать — отечественное образование давно уже не считается лучшим в мире, да и вообще на Западе своих безработных хватает. Но все в твоих руках.

Первый и единственный вопрос, который надо себе задать перед началом поисков работы за границей: зачем это тебе вообще нужно? Ведь амбиции вполне может удовлетворить переход в более крупную компанию. Переезд в более крупный город — решить финансовую проблему (да и вообще, многие европейские столицы живут беднее, чем Киев), а частичная смена сферы деятельности поможет справиться со всеукраинской тоской.

Но часто переезд в другую страну — это просто-напросто желание заняться деятельностью, невостребованной в Украине. Или вызов самому себе. Твой случай? Тогда читай внимательно.

Метод первый, самый простой Останься дома

Серьезно, зачем искать работу, если она сама может тебя найти? Ты классный специалист с престижным дипломом, работаешь в востребованной области, знаешь пять языков, а в свободное время проводишь мастер-классы в родном университете. На тебя обязательно выйдут — в ближайшее время.

Страна развивается, на рынке полно иностранных игроков, во всех без исключения областях деятельности жесточайший дефицит кадров. Любой более-менее грамотный хедхантер обязательно за тебя уцепится. А в головной офис — в Нью-Йорк, Лондон или Франкфурт ты попросишься сразу после того, как новый работодатель оценит твои таланты и умения.

Метод действует даже для студентов — учащиеся престижных вузов, получающие востребованную на Западе профессию, не дадут соврать: их переманивают за границу уже начиная с третьего курса. Специалисты западных корпораций проводят с недоучившимися студентами собеседования, приглашают на практику, предлагают гранты на второе высшее образование, обеспечивают рабочую визу, помогают найти жилье и гарантируют спокойную, сытую жизнь. Чаще всего утекают в другие страны мозги исследователей фундаментальных наук и программистов.

Если же на тебя по-прежнему никто не вышел, но ты уверен, что Запад без тебя не обойдется (или ты не обойдешься без Запада), пора переходить к следующему методу.





Метод третий, самый логичный Обратись в кадровое агентство

И с огромной долей вероятности разочаруешься в своей профессии. Некоторые международные кадровые агентства, действующие в Украине, с удовольствием подберут тебе вакансию официанта, уборщика, билетера или сборщика апельсинов, то есть отправят на работу, не предназначенную для образованных жителей стран золотого миллиарда. Однако на что-то большее они не способны — отправлять потоком неквалифицированный персонал намного выгоднее, чем искать для Запада профессионалов. Хочешь пахать на грядках? Скорее всего, нет. Используй другой путь.

Любое приличное международное кадровое агентство поможет тебе пройти стажировку в одной из крупных западных корпораций. Денег платить будут мало,

Метод второй, стрессовый Длительная командировка

Не только зарубежные компании расширяются в Украине. Некоторые украинские компании точно так же расширяются за рубежом. Крупные торговые, сырьевые и индустриальные корпорации находят силы для открытия иностранных представительств, и им, как никогда, нужны компетентные сотрудники, способные пережить длительную работу за пределами родины. Зарубежных сотрудников зачастую обеспечивают большим, чем в Украине, окладом, жильем и личным транспортом, во многом это связано с тем, что за границу предпочитают отправлять управляющий персонал, а не специалистов.

Учти, что в большинстве отечественных компаний за работу в «пре-

стижном» зарубежье идет нешуточная борьба. Для постоянной командировки куда-нибудь в Бельгию тебе, скорее всего, придется подсесть нескольких коллег, ввязаться в склоку с непосредственным начальством и регулярно доказывать на месте, что именно ты, а не кто-то другой, способен представлять свою компанию лучше всех. При этом любая серьезная ошибка будет стоить карьеры — помни, что на твое место всегда найдется три десятка желающих.

Проблема частично решается, если ты обладаешь уникальными рабочими навыками (правда, незаменимых людей нет) и выбором менее престижного направления (но всегда найдется какой-нибудь молодой романтик, желающий работать именно в Ботсване и нигде больше. Да и платят за работу в странах третьего мира лучше).

но если проявишь себя — позовут на постоянную работу. Иногда для достижения большего приходится жертвовать меньшим, в данном случае придется пожертвовать тремя-шестью месяцами жизни, деньгами, необходимыми для оплаты услуг кадрового агентства, и профессиональной гордостью. В Киеве ты матерый боцман, всеми признанный специалист по муштре офисного планктона, а в Нью-Йорке станешь обычным стажером, живущим на копейки и мечтающим о большом и светлом будущем.

И смотри не попадись мошенникам: украинская компания, взявшаяся трудоустроить тебя за границей, обязана иметь соответствующую лицензию. Проверить ее подлинность можно в соответствующих органах.

Метод четвертый, близкий ко второму Напиши письмо

Не хочешь транжирить собранные в голове знания — составляй резюме, прилагай к нему сопроводительное письмо и отправляй их в западные кадровые агентства. Приложенное письмо должно отвечать на пять ключевых вопросов. Кем ты хочешь работать? Какие функции и обязанности ты выполняешь лучше всего? Какие компании и отрасли деятельности тебе подходят, а какие нет? Куда ты готов и не готов переехать? И сколько, наконец, тебе должны за все это заплатить?

Письмо и резюме можно продублировать в кадровые службы привлекающих тебя компаний. В это трудно поверить, но и такой метод действительно может принести результат. Только учти, что далеко не каждый потенциальный работодатель готов будет оплатить тебе проезд на собеседование, к этому обычно готовы известные межконтинентальные корпорации.

Метод пятый, самый долгий Эмигрируй

Сначала эмиграция — потом поиск работы. Вид на жительство обеспечит тебя возможностью легально трудиться, учиться и заниматься любой другой законной деятельностью в выбранной для проживания стране. Для эмиграции тебе, с большой долей вероятности, понадобятся какой-то стартовый капитал, знание языка, готовность изменить жизненные уклады и время, необходимое на рассмотрение твоей заявки местными органами власти.

Учти, что уже найденная работа резко повышает твои шансы на положительный ответ на иммиграционную визу (а имеющийся вид на жительство резко повышает твои шансы найти работу). Самыми благоприятными для эмиграции странами у нас считаются США, Канада, Австралия и Англия. В первую очередь это объясняется экономической развитостью, либеральным иммиграционным законодательством, большой русско-украиноязычной общиной и доступной для нашего с тобой разума

культурой (попробуй пожить в Японии — поймешь, о чем речь).

Вид на жительство сам по себе не дает тебе работу, но значительно облегчает ее поиск. Однако учти, что наши дипломы об образовании в этих странах принимаются далеко не всегда. Канада не разрешит тебе заниматься врачебной деятельностью, Австралия и Великобритания не подпустят к работе в юриспруденции, а в США вообще плевать хотели на все наши гуманитарные вузы. С европейскими странами проще. Рано или поздно, украинские университеты обещают полностью соответствовать требованиям Болонской конвенции, регулирующей общие стандарты европейского высшего образования. А это значит, что отечественные дипломы должны будут рассматриваться в 29 европейских странах на общих основаниях.

Технарям и сейчас легко. Умелые программисты ценятся во всем цивилизованном мире. А если ты ядерный физик, тебя с удовольствием примут

в странах “оси зла”. Особенно в КНДР и Иране. Там, может быть, не будет каких-то привычных тебе развлечений, зато высокую зарплату и исполнение всех бытовых желаний наниматели гарантируют.

Метод шестой, неочевидный Найми себя сам

Открой за границей свой бизнес — это проще, чем кажется. Организация зарубежного юридического лица (существует и такая) поможет тебе с переездом, облегчит налоговое бремя, позволит обзавестись недвижимостью, а главное — избавит от необходимости искать какую-либо работу. Базовый закон нового бизнеса — ты должен найти или создать неудовлетворенный спрос и закрыть его своим предложением. Открой закарпацкую колыбу в Занзибаре, службу по доставке багажа в аэропорт Могадишо или сомалийскую редакцию МН — спорим, эти ниши еще свободны? Главное — работу больше искать не придется. ■



БЕЗ ДНА

НЕ СИДЕЛОСЬ
ДОМА НАШЕМУ
КОРРЕСПОНДЕНТУ.
ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ,
КАК ВСЕ ЛЮДИ,
ПИТЬ АЛКОГОЛЬНОЕ
И ЗАКУСЫВАТЬ
СОЛЕНЫМ, ОН РЕШИЛ
ОТПРАВИТЬСЯ НА
ОКЕАНСКОЕ ДНО —
ВЫПИТЬ СОЛЕНОГО
И ЗАКУСИТЬ...
А ВОТ ЧТОБЫ НАЙТИ
ЧЕМ ЗАКУСИТЬ,
ЕМУ ПРИШЛОСЬ
СИЛЬНО ПОСТАРАТЬСЯ.

ТЕКСТ: ДЖОНАТАН ГРИН; ФОТО: РИК ФРЕЙЗЕР

ЧТО СДЕЛАТЬ Долететь до Флориды и заняться подводной охотой в Карибском море. Для этого нужны: смекалка, гарпун и один большой вдох.

КОГДА Круглый год. Правда, серьезная добыча — марлины, акулы — объявляются ближе к лету-осени.

ЗАЧЕМ Испытать себя. Сочетание адреналиновой погони с райскими подводными пейзажами — такой коктейль, какой больше нигде не подают. И все это — на одном-единственном вдохе.

КАК Только и надо — долететь до Майами. Оттуда напрямик в океан отправляют многочисленные туроператоры, например: spearfishingcharters.com, seahunters.com, <http://flfreedivers.com/>, floridadivecharters.com.



а восьми
метрах
возни-

кает ощущение, будто в легких поселится скипидар и кто-то пытается высушить их строительным феном. Давление в ушах — как два раскаленных гвоздя. Отчаянным рывком я выскакиваю на поверхность, но тут трубку заливают вода и вместо долгожданного воздуха в легких оказывается Карибское море. Оно же оказывается и в желудке — правда, ненадолго. Наконец, отдышавшись, я осторожно подтягиваю к себе гарпун, ожидая увидеть пронзенного луциана, за которым, собственно, и нырял... Опять пусто!

Для занятий фридайвингом и подводной охотой я выбрал точку у берегов Флориды, где начинается Гольфстрим. Внесу ясность: фридайвинг — это не новое блюдо из фритюра и не бесплатная заправка баллона. Речь идет об особом виде дайвинга, когда спортсмен погружается на значительную глубину и весь запас воздуха, которым он располагает, — один глубокий вдох на поверхности.

Мои подвиги сопровождается подходящая случаю массовка: Эрик Смит, шкипер; Пабло, накачанный флоридский коп; наконец, мой наставник Брендон Бертон, 35-летний отставной врач из морской пехоты. У Брендона бычий череп, выбритый до самых фолликул, бицепсы, покрытые густым узором татуировок (египетские иероглифы, изображающие, естественно, пловцов), ну и соответствующий всему этому богатый внутренний мир. Все трое готовы круглые сутки наблюдать скольжение рыб в невесомости и вообще жить в море. Я, наоборот, только что отличился, отдав упомянутому морю собственный завтрак. Впав в тоскливую задумчивость, вглядываюсь в синюю бездну, из которой вынырнул, и чувствую себя несколько не в своей тарелке.

Мы над "синевой" — так охотники называют часть океана, где уже не проглядывается дно. Брендон исчезает на полных две минуты — просто разминается на 22 м. Всплывает без добычи, но со счастливой улыбкой на губах: "Какой же там покой и какая красота! — говорит он. — Кажется, будто там и родился". С этими словами морпех снова растворяется в пучине.



Пока мои попытки освоить это занятие никак не соответствуют его безмятежным определениям. Нельзя сказать, что мои барахтанья у поверхности, мои гребки и рывки производят такое же мужественное и элегантное впечатление... Хотя в чем-то я, наверное, настоящий непотопляемый морской волк, ведь самая большая моя трудность — затонуть. Правда, после часа бесплодных попыток что-то щелкает и у меня получается. Занырнув рыбка, я прохожу точку нейтральной плавучести — глубину,

Охота на глубоководье

Рецепты от Брендона Бертон

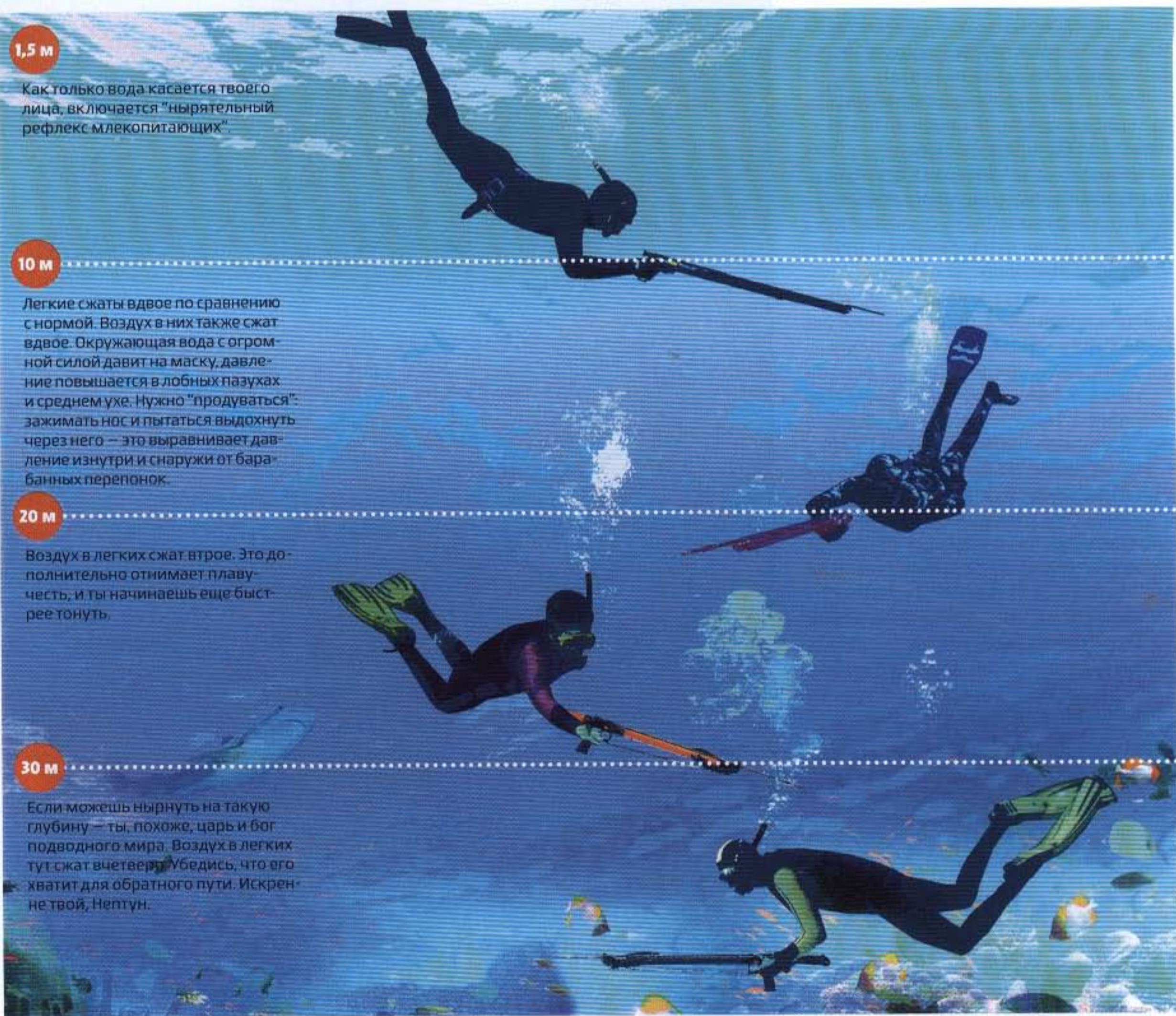
1. Никогда не заряжай ружье на берегу или на палубе: только на поверхности.
2. Двигайся плавно и не совершай резких движений.
3. Рыбы любопытны и сами будут подплывать

к тебе, надо только их дождаться.

4. Медленно наведи ружье, прицелься в точку прямо за глазом и мягко спусти курок.

5. Как можно быстрее сними рыбу с гарпуна. Далее ты должен либо за-

кинуть ее на палубу, либо приделать на длинный кулан, чтобы она оказалась не меньше чем в 6 м от тебя. Никогда не вешай добычу на пояс: случилось, охотники так и погибали, привлекая к себе акул.



1,5 м

Как только вода касается твоего лица, включается "нырательный рефлекс млекопитающих".

10 м

Легкие сжаты вдвое по сравнению с нормой. Воздух в них также сжат вдвое. Окружающая вода с огромной силой давит на маску, давление повышается в лобных пазухах и среднем ухе. Нужно "продуться": зажимать нос и пытаться выдохнуть через него — это выравнивает давление изнутри и снаружи от барабанных перепонки.

20 м

Воздух в легких сжат втрое. Это дополнительно отнимает плавучесть, и ты начинаешь еще быстрее тонуть.

30 м

Если можешь нырнуть на такую глубину — ты, похоже, царь и бог подводного мира. Воздух в легких тут сжат вчетверть. Убедись, что его хватит для обратного пути. Искренне твой, Нептун.

ниже которой начинаешь тонуть уже сам по себе. Где-то после 6 м я перевооружаюсь солдатиком и погружаюсь ногами вниз; тьма понемногу сгущается. Солнце надо мной вычерчивает силуэт Брендона в позе скрюченного эмбриона, подо мной — пустота. Тут мне вспоминается тезис, выдвинутый Брендоном еще на палубе: "Самое трудное не погрузиться, а вернуться. Помни, у тебя должен оставаться запас воздуха для всплытия. Чтобы успеть до того, как потеряешь сознание, надо грести ластами. Быстро".

Меня охватывает страх. В легких не осталось воздуха, и, как в страшном сне, мне начинает казаться, что, несмотря на бешеные гребки ластами, я стою на месте. Возникает мысль — сбросить грузовой пояс — но как

раз тут я вижу, что поверхность уже близко, и рвусь навстречу солнцу. Секунд через 30 оказываюсь над водой, хватаю воздух ртом, будто только что был заживо похоронен.

Вообще подводная охота — это актуально. Ребята типа Франциско "Пиппин" Феррерраса, поставившего мировой рекорд на 170 м, даже придают этому занятию несколько гламурный, светский оттенок. Стоит, кстати, отметить, что жена самого Феррерраса погибла, пытаясь побить его рекорд, и злые языки винят в ее гибели именно Франциско.

Ну да ладно. А легендарный игрок в гольф Тайгер Вудс также спешит пополнить ряды подводных охотников — хотя, кто знает, может быть, он осваивает фридайвинг, чтобы эконо-

мить на услугах мальчишек в расчете самому вылавливать все потерянные в водных преградах мячи?

Лари Картер, президент Международной ассоциации подводных охотников, утверждает, что всего за два года численность членов перевалила за сотню, а начинали с 10 человек.

Члены этой секты, рассказывая о своих приключениях на дне, сразу впадают в лирическое настроение: невесомость, свобода, полет.

— Охота с гарпуном превращает меня в летающего хищника, — говорит Гай Скиннер, председатель совета директоров компании JBL Spearguns (производитель оружия для подводной охоты). — Заходя на атаку, я могу сделать мертвую петлю, а могу затаиться в зарослях морских

водорослей, выслеживая 14-килограммового сибаса, а через 30 минут он уже окажется у меня на столе!

Весь цимес тут в сочетании фридайвинга и охоты. И главная “песочница” для больших мальчиков — бездонная синь, куда выходят крупные марлины и тунцы. Поэтому мы и отплыли так далеко от берега: дна уже давно не видно, что вызывает у меня некоторое беспокойство.

Когда мы залезли обратно в катер, у Эрика возник новый план: выпотрошить пару рыбин в воду, чтобы привлечь крупных хищников.

— Каких еще хищников, акул, что ли?

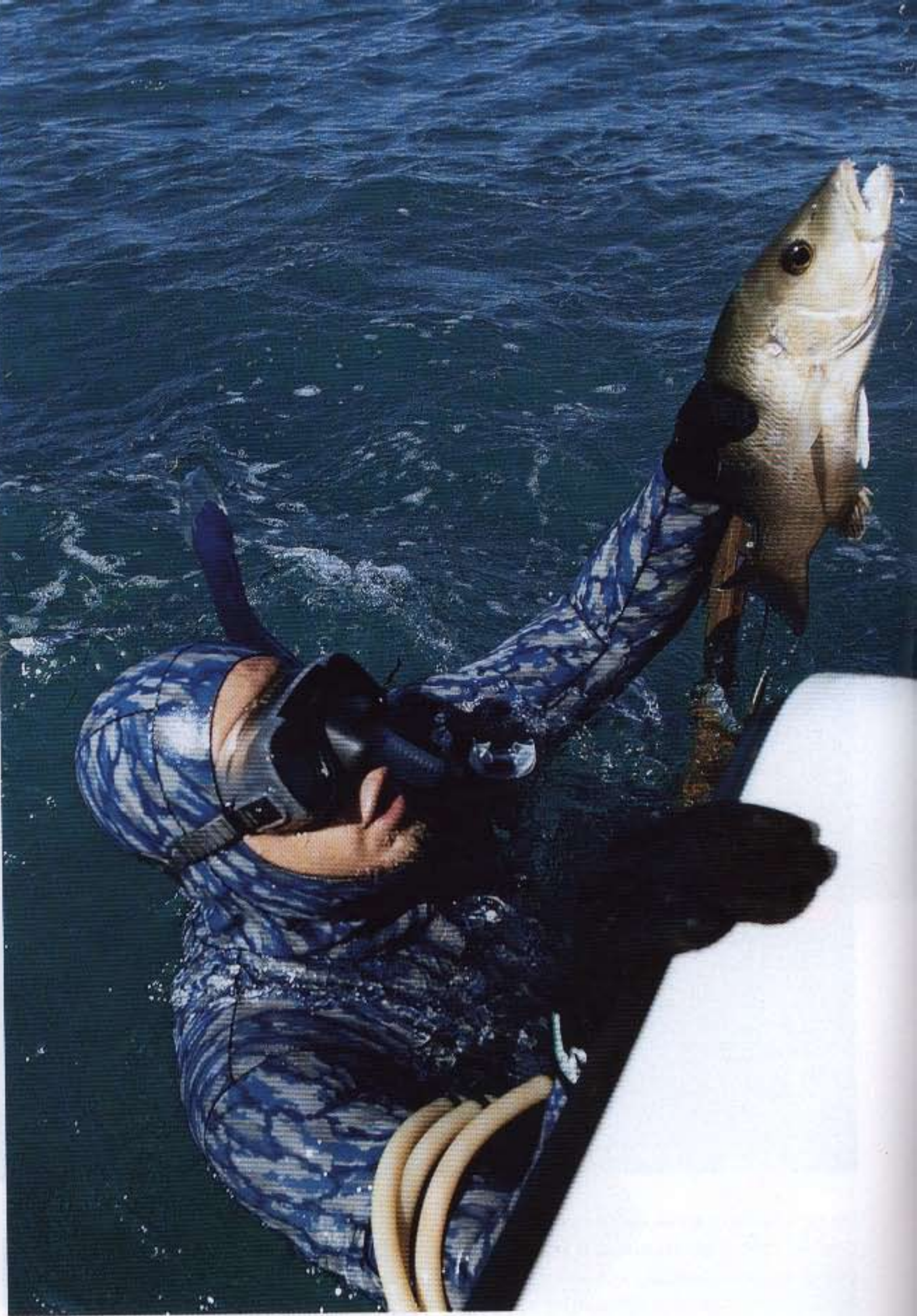
Капитан радостно кивает. Видимо, надеясь ободрить, добавляет: “Но с ними приплывут и тунцы с марлинами”. Меня снова подташнивает, я представляю себе гибель от утопления плюс превращение в шведский стол для стаи тигровых акул. Читатель легко вообразит себе торжествующий танец, который я исполнил, узнав, что потрошить-то нам некого: улова пока никто не принес.

У ребят возникает план Б: попытаться счастья ближе к берегу. Мы снова пры-



гаем в воду, и я пытаюсь освоить технику более длительного погружения: надо игнорировать датчики углекислоты. Они расположены у нас в сонных артериях, и именно они вызывают желание вдохнуть, когда человек уже давненько этого не делал. Все это мне разъяснил профессор Эндрю Блейбер, который в сотрудничестве с американской сборной по фридайвингу изучает физиологию ныряльщиков.

— Каждый новичок должен научиться обманывать эти датчики, ведь на самом деле в тканях нашего организма больше кислорода, чем кажется.



Сначала мне было очень тяжело, я болтался где-то на 4,5 м часа два — регулярно всплывая на поверхность, разумеется. Но постепенно научился проходить и эту глубину. У всех людей разные способности оставаться без воздуха, но опытные фридайверы и пилоты, летающие на больших высотах, привыкли не обращать внимания на желание вдохнуть. Вот когда начнется покалывание в кончиках пальцев, ухудшится координация движений, наступит эйфория — вот тогда стоит подумать о вдохе. Вообще, я себя примерно так же чув-

ствую каждую пятницу, где-то с 19 до 23 часов.

На 7,5 м давление воды так велико, что мои легкие сжимаются вдвое. Но это еще не все. У людей есть “нырательный рефлекс млекопитающих”, который помогает, к примеру, дельфинам и моржам подолгу обходиться без воздуха под водой. При погружении лица в воду биение сердца замедляется, а кровь начинает обходить стороной все органы, кроме наиболее важных, — и тем самым экономит содержащийся в ней кислород. В своих опытах профессор Блейбер уста-



Снаряжение

Гидрокостюм Ghost Termic, \$600 (Picasso)

Камуфлирующая окраска помогает слиться с фоном. Внутреннее покрытие этого костюма отражает тепло. Фридайверы могут часами находиться в воде не замерзая.

Нейлоновые пояса по \$10 и килограммовые грузы по \$6 (Technisub)

Вполне достаточно, чтобы справиться с лишней плавучестью гидрокостюма и погрузиться на нужную глубину.

Ласты Nuoto, \$480 (Picasso)

Ласты для фридайвинга гораздо длиннее обычных, ведь от них требуется значительно более сильный толчок. Плавники этих ласт — из карбонового волокна, что очень повышает их эффективность.

Ружье Woody Magnum, \$400 (IBL)

Чем больше жил у ружья в тетиве, тем оно мощнее. У конкретно этого приклада из красного дерева, и бьет оно на 6 м.

Трубка Air Dry, \$20 (Aqualung); маска Team Sombre, \$80 (Picasso)

Фридайверы предпочитают стандартные трубки, безо всяких клапанов.

новил, что благодаря этому рефлексу под водой человек может на минуту дольше обходиться той же порцией кислорода, что и на суше.

Буду откровенен: перемещение к берегу никак не сказалось на моих охотничьих успехах. Ведь вся штука в том, чтобы твои движения были спокойными, плавными, ленивыми. Но мне не хватает для этого как минимум пары спинных плавников, не говоря уж о жабрах. Я барахтаюсь, луплю со всей силы по поверхности, как тонущий щенок... рыба, ясное дело, врассыпную... Даже те редкие чешуйчатые идиоты, что подплывают на расстояние выстрела, мигом прочухивают, что к чему, когда я начинаю напряженно целиться. Промахиваюсь раз за разом и раз за разом всплываю, чтобы перезарядить ружье. По-немногу меня изматывает возня с толстой трехжильной резиновой тетивой и полутораметровым ружьем. Маска течет, вода упорно лезет в трубку, и в голову настойчиво стучится мысль о виндсерфинге: вот ведь есть на свете безмятежные занятия!

И тут меня неожиданно посещает то самое чувство, о котором все говорят: полный, глубинный покой. Я плыву вдоль коралловой стены, и это похоже на полет. В чуждой среде я начинаю чувствовать себя все комфортнее и комфортнее. И тогда понимаю, что наконец готов убить.

Уже поздно, я голоден, и мне пока нечем похвастаться. Мы двигаемся к следующему рифу, скользим по лазурной поверхности воды. И тут нам везет. Стайка луцианов начинает интересоваться хлебными крошками, нашей приманкой. С некоторым, как мне кажется, изяществом я соскальзываю на глубину 4,5 м, целюсь и нажимаю на курок. Гарпун несется сквозь воду в окружении пузырьков воздуха так быстро, что нельзя проследить его полет, но через мгновение я вижу, что попал! На острие бьется рыба!

На суше добыча кажется весьма мелкой: сказывается подводный оптический обман. Да и если сопоставить потраченные калории с теми, что я из нее извлеку, — меня нельзя назвать эффективным хищником.

Зато, когда я снял эту рыбешку с гриля и впился в нее, как любовник, — могу поклясться: ничего более вкусного во рту еще не держал. Мне кажется, это главное. ■



РЕГБИ: ХАКИ И РАКИ

Мяч, похожий на дыню, игра, напоминающая массовую потасовку, и миллионы фанатов по всему миру — за исключением нашей страны. Василий Быков и Антон Иванов встретились с “замком”, “столбом” и полузащитником схватки, чтобы разобраться в тонкостях самой мужественной командной игры.



Руки, ноги и мячи

Некоторые исследователи откопали отголоски игры, похожей на регби, в Древнем Китае и не менее древнем Риме, но точно известно одно: регби в его нынешнем виде появилось в 1823 году.

Некто Уильям Вэбб Эллис (William Webb Ellis) гонял с друзьями в мяч, а так как четких правил в то время не было, в какой-то момент он схватил мяч руками и победил. Остальные от такой наглости встали как вкопанные, но после долгих споров решили, что Вилли прав.

После этого случая целых 20 лет спортсмены пытались урегулировать свое отношение к рукам и ногам в игре и только в 1863 году определились, какими конечностями можно трогать мяч. Назвали игру в честь города Регби, на стадионе которого и отличился Эллис (в память об этом событии там установлена мемориальная доска).

В 1871 году был создан Союз регби (Rugby Football Union), куда вошел 21 английский клуб. Тогда же были составлены официальные правила игры и началось ее триумфальное шествие по миру, где она распространялась вместе с британским влиянием: в 1873 году появляется союз регби Шотландии, в 1875-м — ирландский союз, после чего пришел черед Австралии, Новой Зеландии и Южной Африки.

Суть игры

Команде необходимо набрать наибольшее количество очков. Как это можно сделать? Первое и главное — занести руками мяч в зачетную зону противника (5 очков). Не просто запустить его туда, а именно руками уложить “дыню” на землю. Это называется попытка. Вторым вариантом — забить снаряд в ворота. Исключительно ногами. Это можно сделать с игры (3 очка), с реализации (2 очка), ее дают после успешно проведенной попытки и последний вариант — со штрафного удара (3 очка). Кстати, во время игры мяч разрешено пнуть в ворота только при условии



его предварительного отскока от земли. То есть бежишь, потом — шварк мячом по полю, он подскакивает, а ты его — ногой в ворота. Выше перекладкины.

Битва за мяч

На поле выходят по 15 игроков с каждой стороны. Два раза по 40 минут они могут мутузить друг друга. Зачастую сражение начинается с откровенных угроз. Самая популярная сборная мира — команда Новой Зеландии (All Blacks) — ввела моду на устрашающий танец, который они исполняют перед каждым матчем. Ритуал под названием “хака” повторяет боевой обряд воинов маори. Человекообразные рычат, бьют себя по ляжкам и животам, притопывают. Говорят, сборная Грузии перед схватками теперь тоже танцует. Не лезгинку, конечно, но нечто похожее.

Мяч вводится в игру в следующих случаях:

в начале — ногой с центра поля, после схватки и с аута. В схватке игроки, обнявшись, встают в весьма пикантную позу животного, которое покусало Греку, что ехал через реку. Свободный игрок вводит мяч, а остальные стараются отпихнуть снаряд в сторону своей команды. Называется это, как ни удивительно, “рак”. Далее его подхватывают руками, и начинается атака веером. Другой вариант — игра через коридор (при выходе мяча в аут). Игроки выстраиваются друг напротив друга, мяч вводят в игру. Тут главное — перекинуть снаряд на свою сторону. Видели, как ловко подхватывают игроки своих товарищей за

ЗАПРЕТНЫЙ СПОРТ

В СССР первый официально зарегистрированный матч регбистов состоялся в 1923 году на московском стадионе “Буревестник” (на его месте стоит с/к “Олимпийский”). На поле встретились команды Общества физического воспитания трудящихся и Московского речного яхт-клуба. Игра всем понравилась, и 1936 год стал дебютным как для чемпионата СССР по футболу, так и для первенства страны по регби. Может быть, сегодня регби в нашей стране было бы так же популярно, как футбол, но уже в 1949 году его запретили — игру объявили не соответствующей нравственным устоям советских людей.

Возродилось регби в СССР лишь после Всемирного фестиваля молодежи и студентов в 1957 году, а первый после перерыва всесоюзный чемпионат прошел в 1966-м. С тех пор высшими достижениями советских регбистов были бронзовые медали чемпионата Европы в 1978, 1981 и 1983 годах, и серебро того же первенства в 1985-1987, 1989 и 1990 годах.

С 2005 года проходят чемпионаты Украины в трех лигах, в которых выступают 18 клубов.



Мяч. Овальной формы.

Поверхность может быть покрыта специальным составом, отталкивающим грязь.

Длина по линии — 280-300 мм, вес — 410-460 г, давление внутри — 0,67-0,7 кг/см.



МЕСТО ДЛЯ ИГР

Площадка Не более 100 м в длину и 70 м в ширину, с травяным покрытием. Подходит и футбольное поле, но с другой разметкой.

Ворота Н-образной формы. Высота стоек — не менее 3,4 м, расстояние между ними — 5,6 м, до перекладины — 3 м.

Но все силовые приемы строго оговорены. Первое и главное: можно атаковать только игрока, владеющего мячом. В американском футболе, например, можно месить всех кого не лень. В регби подобное поведение карается по закону: для начала — предупреждение, затем удаление. Так что особо трусливым можно просто избегать касаний с мячом, и тогда даже синяки им не грозят.

Впрочем, таким больше подойдет разновидность под названием «тач-регби» — игроки на поле не вступают в схватку, а ограничиваются касанием. В этот вид регби играют, например, дети и ветераны. Также проводятся смешанные игры, где на поле выходят и мужчины, и женщины.

В простом регби атаковать можно плечом или захватом за туловище или ноги. Прямые удары в нос, подножки и прочие каратистские штучки исключены. Игрок на поле выходит совершенно не защищенный — регбийка, бутсы

тали и подбрасывают вверх? Это именно для того, чтобы «дыню» перебросить на свою сторону. Еще есть «молы» — когда игроки группируются вокруг бегущего с мячом соперника.

Вне закона

Со стороны может показаться, что регбисты встречаются исключительно для того, чтобы начистить противникам лица. Нежными отношения на поле брани назвать никак нельзя. Смешались поле, мячик, люди.

и необтягивающие трусы. Некоторые надевают странного вида шлемы. «Каска» не смягчит удара по кумполу, но поможет ушам остаться на месте до конца матча.

В отношениях с мячом все на редкость просто. Можно играть руками и ногами. Руками отдавать пас исключительно назад. Ногами в любом направлении. Грудью подыгрывать вперед не разрешается.

Человек регбийный

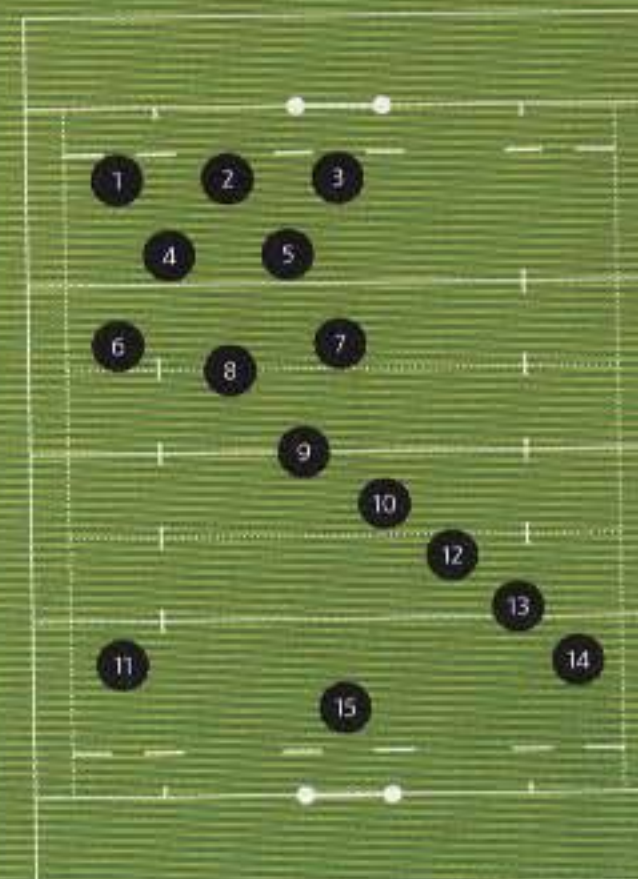
В представлении обывателя регбист — это горилла, костолом, разбушевавшийся Илья Муромец. Со взглядом оперативного работника, бычьей шеей, уши — как сдувшиеся пончики, нос набекрень.

Оказывается, не совсем так.

Да, ребята там как на подбор — богатыри (в зависимости от игровой позиции средний вес регбиста — от 70 до 100-110 кг), но не обязательно высокие. Наоборот, высоченному игроку с излишней массой затруднительно носиться по полю (норматив — стометровка за 11 секунд). «Малышу» ускоряться и уворачиваться от крепких объятий противника проще.

КТО ГДЕ?

Забудь про футбольные схемы и термины: вот как распределены игроки на поле в регби.



1. Левый столб (Loose-head prop)
2. Отыгрывающий (Hooker)
3. Правый столб (Tight-head prop)
4. Форвард второй линии (Second row)
5. Форвард второй линии (Second row)
6. Левый крыльевой (Blind-side flanker)
7. Правый крыльевой (Open-side flanker)
8. Стягивающий (Number 8)
9. Полузащитник схватки (Scrum-half)
10. Блуждающий полузащитник (Fly-half)
11. Левый крайний трехчетвертной (Left wing)
12. Центральный трехчетвертной (Inside center)
13. Центральный трехчетвертной (Outside center)
14. Правый крайний трехчетвертной (Right wing)
15. Защитник (Fullback)

ТРЕНИРОВКА

В подготовке регбиста акцент делается на наращивание общей мышечной массы и лишь ближе к периоду соревнований смещается на тренировку скорости.

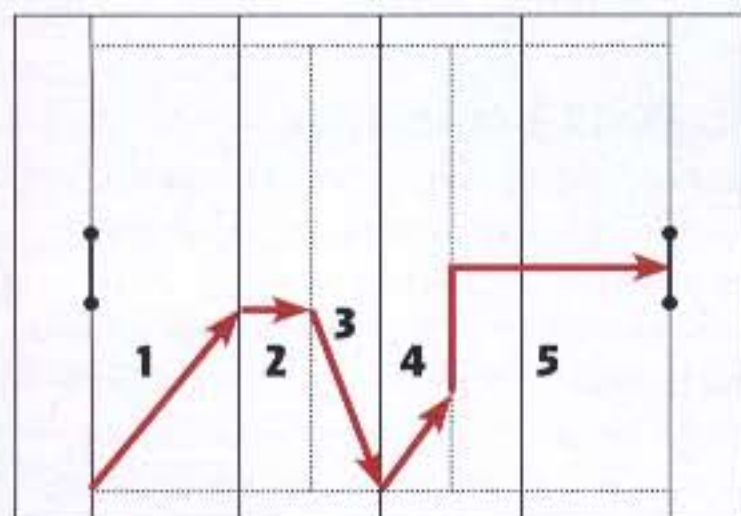
Как в любом контактном виде спорта, в регби крайне важна взрывная сила, сочетаемая с жесткостью игроков. В связи с этим корректируются тренировочные задачи: жестче

вступать в схватку, двигаться по полю более проворно. Для регбистов принципиально выдерживать большие энергозатраты в течение длительного периода и быстро

восстанавливаться за короткое время. Поэтому в рамках фитнес-подготовки активно практикуется бег, плавание, гребля и велотренажеры.

БЕГ

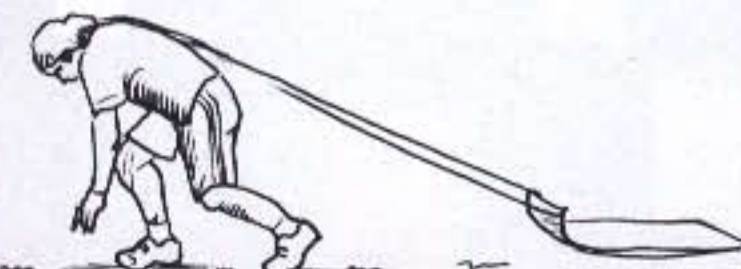
● **Для развития взрывной скорости, выносливости и видения поля** Упражнение выполняется на поле для игры в регби в жилете с отягощением. Дистанция — 120 м. 12 повторов.



1. Быстро. 2. Ослабленно (3/4 силы). 3. Быстро. 4. Ослабленно. 5. Быстро. В фазах 2 и 4 игрок должен осмотреться по сторонам (для определения расположения соперников) и выбрать направление бега.

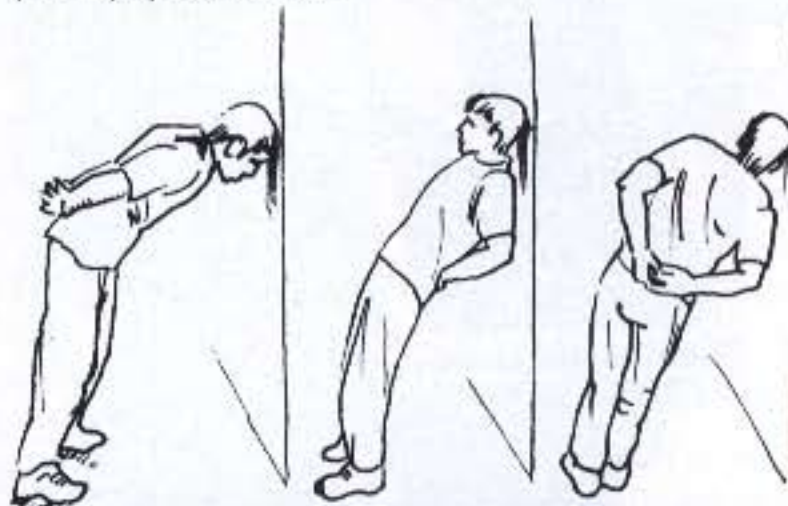
БЫК

● **Для мышц шеи (передних)** Повяжи вокруг головы платок и прикрепи его к весу (20-50 кг), расположенному сзади на земле. Встань на чуть согнутые ноги, опираясь руками на землю. Прижми подбородок и постарайся резко ускориться с места и пробежать, сохраняя наклон вперед, 10-30 м. Выполни 10 повторов (можно чередовать ускорения вперед с бегом влево или вправо). Интервал — 1 минута.



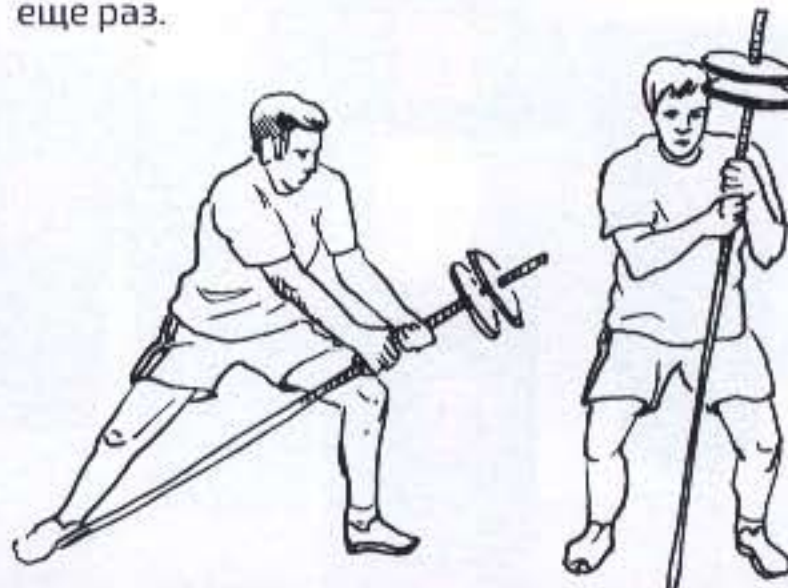
БЫК НА СТЕНУ

● **Для укрепления всех мышц шеи** Прижать подбородок, руки убрать за спину, упереться головой в стену. Во время выполнения упражнения мышцы шеи должны быть напряжены. Сделать четыре подхода (упор лбом, левым виском, затылком, правым виском) по 1 минуте с интервалами 30 секунд. После этого увеличить расстояние между ногами и стеной и повторить упражнение.



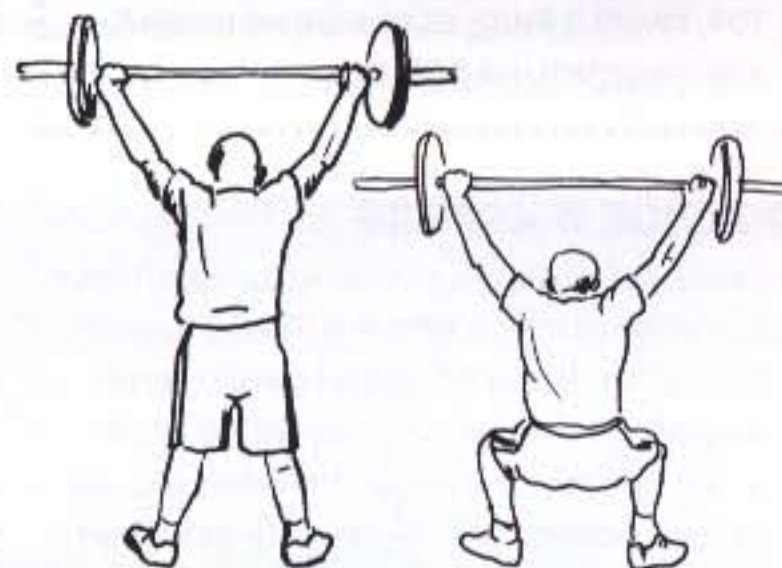
ГОНДОЛЬЕР

● **Для укрепления бедер и спины** Расположи груз (40-100 кг) на штанге, как показано на рисунке. Чуть согни колени и выполняй флексии направо и налево, удерживая спину прямой и не отпуская штангу далеко от тела. Всего — 12 повторов. Сделай перерыв на 30 секунд и повтори упражнение еще раз.



ПАУК

● **Для укрепления брюшного пресса, грудных мышц и бедер** Раздвинь ноги и руки, как показано на рисунке, и оставайся в таком положении 1 минуту, удерживая спину прямой. Сделай минутный перерыв и повтори упражнение еще раз. Всего рекомендуется выполнять 4 подхода в конце тренировки. Можно добавить дополнительный груз на плечи (10-50 кг).



ТУРЕЦКИЕ ТУАЛЕТЫ

● **Для укрепления спины и ног** Ноги на ширине плеч, штанга (40-100 кг) удерживается на вытянутых руках, спина прямая. Глубокий присед (пятки на полу), задержка в нижнем положении на 3 секунды и выход на прямые ноги. Выполнить 4 серии по 10 повторов. Интервал между сериями — 30 секунд. ■

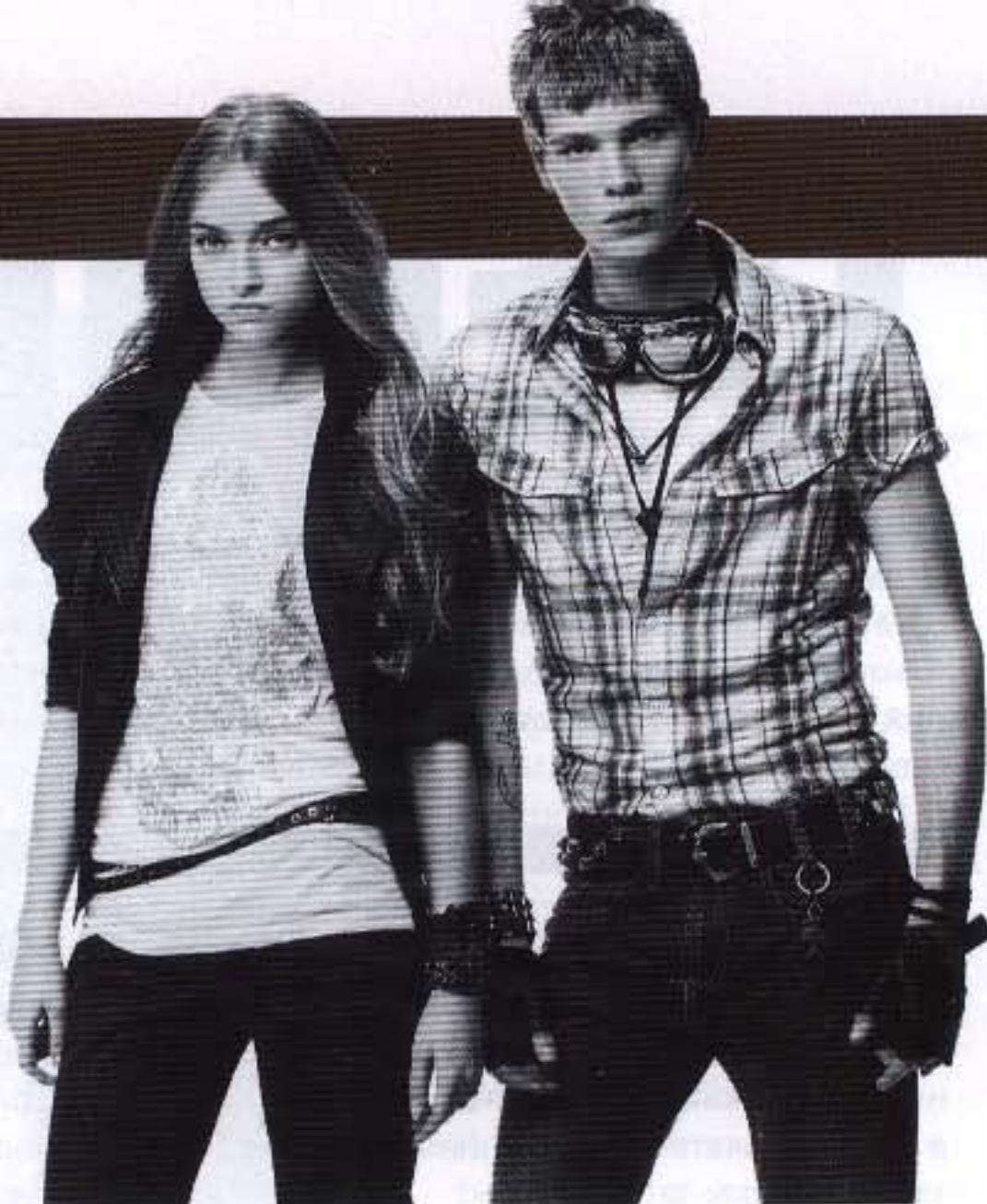


ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

Парфюмеры Дома **Jovoy** создали 7 Parfums Capitaux – серию из семи ароматов, каждый из которых представляет одно из основных семейств запахов. Древесный, морской и фужерный аромат подойдут для тебя, пудровый, восточный и шипровый – для твоей подруги. Седьмой аромат – цитрусовый – подойдет вам обоим. Ароматы помещены в цилиндрические футляры ручной работы, обтянутые кожей семи разных цветов. Имей в виду, если еще не решил, что подарить на 8 Марта.

ЗАВЕРНИТЕ ПАРОЧКУ

Есть вещи, которые никогда не выйдут из моды. Джинсы **Levi's**, например. Их носят не снимая уже полтора века и еще полтора носить будут. При этом дизайнеры Levi's Jeans не перестают удивлять: джинсы из коллекции весна-лето 2008 отличаются яркими принтами и сохраняют неизменное качество денима. Недавно в Донецке на ул. Артема, 119 открылся монобрендовый Levi's Store, где ты сможешь найти любимые джинсы.



ЧАСОВАЯ МАШИНА

Известный часовщик Марк Алфиери известен тем, что выпускает часы очень маленькими сериями: всего 15-20 экземпляров в год. Первое детище бренда **Marc Alfieri** – хронограф Time Measure Experience-01 с турбийоном в массивном корпусе из титана или розового золота. Безель Time Measure Experience-01 закреплен характерными винтами с шестигранными отверстиями в головке. Точно такими же, как в механизме автомобиля. На этом сходство с машиной не заканчивается: через прозрачную заднюю крышку виден концептуальный X-образный мост, смонтированный в карбоновую платину.

КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ

Восемьдесят девять процентов европейцев считают, что безупречная внешность – залог жизненного и карьерного успеха. Именно поэтому за последнее десятилетие продажи мужской косметики во всем мире возросли втрое. Специализированную гамму средств для мужчин выпускает и **Laboratoires Vichy** – марка №1 по уходу за кожей. В 2007 Vichy Homme (homme по-французски означает «мужчина») предлагает эксклюзивную серию продукции, полностью адаптированную к потребностям мужской кожи. Квинтэссенция новой серии отображена и в новом дизайне упаковки – сочетании изысканного черного и сексуального красного цветов.





ЧЕРНЫМ-ЧЕРНО

Специализирующаяся на дорогих и роскошных часах компания Hublot выпустила модернизированную версию часов All Black – первого полностью черного хронографа. Новая модель получила название Big Bang All Black. Эти часики могут похвастаться турбийоном, черным полированным или матовым керамическим корпусом с сапфировым стеклом, сквозь который видны никелированные цифры и черные стрелки с алмазной обработкой. All Black имеют водонепроницаемость 50 метров, а заводить их можно всего раз в пять дней.

ПОДХОДИТ ИДЕАЛЬНО

Ты когда-нибудь слышал о средствах по уходу за кожей, изготовленных по индивидуальному заказу? Теперь точно слышал! Линия средств для кожи от Clinique – Skin Supplies For Men поможет тебе решить проблемы с шелушением, сухостью, покраснением, раздражением кожи, вросшими после бритья волосами и прочими дефектами. Все что тебе нужно – попробовать Skin Supplies For Men Clinique – средства, подогнанные под твой тип кожи. Они, как и пошитый по твоим меркам костюм, подойдут тебе идеально.



Сіті Плаза



СТРЕМИСЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Наконец-то обладатели легендарных “лексусов” получили тот уровень сервиса, которого заслуживают: в 2007 году в столице открылся первый официальный дилерский салон премиум-класса “Лексус Сити Плаза” и сформирован проект развития марки и официальной дилерской сети на 2008 год.

Теперь для отечественных ценителей “Лексус” философия марки, выраженная фразой “Стремление к совершенству”, не просто слова: клиенты “Лексус Сити Плаза” обслуживаются в соответствии с мировыми стандартами сервиса “Лексус”. В этом году такие же центры откроются и в регионах Украины, а в Киеве появится эксклюзивная станция техобслуживания, оснащенная в соответствии со стандартами качества “Лексус”.



ЧТО УПАЛО, ТО ПРОПАЛО?

Падение с Эйфелевой башни ты вряд ли выдержишь, а вот у твоих часов шанс есть. Правда, только в том случае, если это часы **Wylor Geneve**. Благодаря балансовому колесу со встроенными противоударным "плечами" часы Wylor Geneve считаются самыми крепкими в мире. Их в самом деле роняли с Эйфелевой башни во время рекламных кампаний – и хоть бы хны. Последняя модель Wylor Geneve – Wylor Geneve Chronograph из 18-каратного розового золота имеет тройную систему защиты: балансовое колесо Incalflex, пружинный корпус и уникальную форму защиты заводной головки.



ПУСТЫМИ РУКАМИ

Ты наверняка помнишь старые фильмы про карате, в которых тощие парни одними руками побеждали толпы врагов. Тогда тебе это казалось фантастикой. Но время прошло – и это стало реальностью: клуб здоровых удовольствий **"5 Элемент"** ввел в расписание еще один вид боевых искусств – КАРАТЕ-ДО, что в переводе с японского означает "путь пустой руки". На тренировках тебя научат ставить блоки и наносить удары, после чего ты не просто станешь сильнее, но и сможешь принимать верные решения в сложных ситуациях.



Глеб Берсенов – инструктор групповых программ, персональный тренер, черный пояс карате гошиндзюцу, черный пояс фулл-контакт карате дзиссэн-до

- Bally:** ул. Крещатик, Пассаж
- Bagley Mischka:** Евгооптика/Next, ул. Красноармейская, 66
- Boss Hugo Boss:** ул. Городецкого, 4
- Brocard:** ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская-Бассейная, 1-3/2а
- Chrome Hearts:** Евгооптика/Next, ул. Красноармейская, 66
- Costume National:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
- D&G:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
- Domat:** ТЦ "Арена Сити", Бассейная, 2-3/2а, 1-й эт.
- Dsquared²:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
- Juicy Couture:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
- Isaia:** ТЦ "Мандарин Плаза", ул. Бассейная, 4
- L'Escale:** ул. Крещатик, 23
- Maison Martin Margiela:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
- Matinique:** In Wear, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Companys, ул. Крещатик, Пассаж
- M+F Girbaud:** ТЦ "Мандарин Плаза", ул. Бассейная, 4
- SPB status party bar:** пл. Победы, 3, универмаг "Украина", 4-й эт.
- Tag Heuer:** Евгооптика/Next, ул. Красноармейская, 66
- Tiger:** Companys, ул. Крещатик, Пассаж
- Tween:** Domat, ТЦ "Арена Сити", ул. Бассейная, 2-3/2а, 1-й эт.
- "Космо":** ул. Красноармейская, 63

КАК ЧЕХОВ

Колесить по украинской провинции с целью отдохнуть и поправить здоровье было модным еще в позапрошлом веке. Сколько времени прошло, а мода не изменилась.

УВЕРЕН, ЧТО ПЕСНИ "Я КРУТОЙ, Я СУМСКОЙ" ТЫ НЕ СЛЫШАЛ, А ЕСЛИ СЛЫШАЛ, ТО, ВЕРОЯТНО, УЖЕ ЗАБЫЛ, ПОТОМУ ЧТО СУМСКАЯ ГРУППА, ЕЕ ИСПОЛНЯВШАЯ, УЖЕ ЛЕТ ДЕСЯТЬ КАК РАЗВАЛИЛАСЬ. А МЕЖДУ ТЕМ ПАРНИ В СУМАХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КРУТЫЕ И ЗДОРОВЫЕ. И ЕСЛИ РЕШИШЬ ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ В СТОЛИЦЕ СУМСКОЙ ОБЛАСТИ, ТЫ САМ МОЖЕШЬ СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ И, СООТВЕТСТВЕННО, КРУЧЕ.



Сумы — один из самых здоровых городов Украины: там не добавляют хлорку в водопровод, потому что воду добывают из артезианских скважин. Кроме того, вредные производства в Сумах уже почти два десятка лет работают в половину мощности.

Приехав в Сумы, первым делом нужно найти место для ночлега. Приготовься выложить около 180 гривен за однокомнатный номер в гостинице. Затем — сразу же фотографироваться возле местных "пирамид" — первого каменного сооружения, построенного на территории Сум в середине XVI века — Воскресенской церкви. После этого обязательно сходи на Центральное кладбище, подумай

о вечном и посмотри семейные усыпальницы знаменитых сахарозаводчиков Харитоненко и Сухановых со скульптурами француза Аристиды Круази "Ангел с ребенком" и "Голгофа", признанными памятниками национального значения. Оттуда рукой подать до областной филармонии, куда в прошлом году из Троицкого собора перенесли уникальный орган "Риегер-Клосс". Таких органов в Украине всего пара штук.

Когда от продолжительного прослушивания классики твои уши станут напоминать органные трубы, сними нагрузку со слуховых анализаторов и вновь нагрузи зрительные: сходи в детский парк "Сказка". Построенный в 1985 году, этот

парк долго был визитной карточкой Сум: во времена СССР фотографию именно этого парка с кирпичными крепостями и скульптурами сказочных персонажей ставили в заставку всеобщего прогноза погоды на ТВ.

После встречи с прекрасным иди на встречу со здоровым. Нет, не на знаменитый Ахтырский пивзавод, на котором до сих пор варят непастеризованное пиво, что делает Сумы одним из центров украинского пивного туризма. Лучше отправляйся на Первый сумской племенной конезавод, что в селе Патриотовка в полчасе езды от города. Там ты сможешь покататься и на карете, и верхом. Тренеры конной школы расскажут, как правильно кормить зверей морковкой, чтобы руку не откусили.

Сумщина — родина не только Богдана Титомира и Олега Лапоногова, но и сестер Семеренко, одних из сильнейших биатлонисток планеты. Базы подготовки спортсменов этого вида есть только в Су-

мах, Чернигове и Тернополе. Так что едь в урочище Токари: и на лыжах покатаешься, если снег еще будет, и, возможно, с чемпионкой познакомишься.

Для тех, кто кататься на лыжах по земле уже не хочет, сумской авиаклуб "Навигатор" предлагает прыгнуть с лыжами или без с самолета или вертолета. С парашютом, естественно.

Если захочешь насладиться красотами природы, дуй в Спадщанский лес, где Ковпак гонял фашистов. Это всего сто километров от города. Ну а если соскучишься за техногенным пейзажем, иди в район цементного завода. Около него находятся белые терриконы из отработанного гипса, сквозь который прорастает трава. Психоделический пейзаж и полное отсутствие людей. И помни: никакая заграница с Сумами не сравнится. Антон Павлович Чехов, 120 лет назад гостивший на Луке в Сумах, говорил, что "Аббация и Адриатическое море великолепны, но Лука и Псел лучше". ■

Больше кислороду

Есть в Сумах и еще один, характерный для многих украинских городов, плюс: половина города уехала на заработки в столицу и за границу и теперь там очень много свободного места. Короче, Сумы — прекрасный город и очень комфортный. По результатам прошлогоднего конкурса "Самый комфортный для проживания город Украины" Сумы заняли почетное одиннадцатое место.